إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قريدس بالكاري

ملاحظة: يمكن إضافة قطع الأناناس إلى الصلصة. وكذلك الصلصة الحريفة (تاباسكو) للحصول على صلصة حريفة.
يمكن استبدال القريدس بلحم الدجاج.
يقدم الكاري مع الأرز الباسماتي المسلوق أو الأرز البسماتي بالكاري المخلوط مع الخضار.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ تفاحات خضراء مقشرة ومفرومة
رأس بطاطا متوسط مقشر ومفروم
بصلة كبيرة مقشرة ومفرومة
٣ إلى ٤ رؤوس بندورة حمراء (طماطم) ناضجة، مقشرة ومفرومة
جزرتان مقشرتان ومفرومتان
٥ إلى ٦ فصوص ثوم مقشرة ومفرومة
عود كرفس مفروم
ملعقة طعام من صلصة البندورة (الطماطم)
رأسان من الفلفل الأحمر الحريف مفرومان ناعماً
ملعقة طعام من معجون الفلفل (اختياري)
كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم (حجم ١٦-٢٠)، المنظف والمغسول لكن مع الاحتفاظ بالقشر والرأس
ملعقتا طعام من الزبدة
ربع كوب من الزيت النباتي
كوبان من مرقة السمك أو القريدس
ملعقتا طعام من مسحوق الكاري (الحلو أو الحريف حسب الرغبة)
نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
كوب من الكريما الطازجة.
ملح.

أرز بسماتي بالكاري
كوبان من الأرز البسماتي
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
كوبان ونصف الكوب من الماء أو مرقة الدجاج
كوبان من الخضار المتنوعة المجلدة بعد تذويب الثلج عنها
ملعقتا طعام من الزبدة
ملح.

التحضير

تسخن الزبدة مع الزيت في مقلاة أو قدر كبيرة. يقلى فيها التفاح، ثم يضاف إليه البطاطا، والجزر، والفلفل الحريف، والبصل، والثوم، والكرفس. تقلى كل هذه الخضار معاً حتى تتضح قليلاً.
تضاف من ثم البندورة (الطماطم)، ومعجون البندورة (الطماطم)، ومعجون الفلفل، وتوابل الكاري، إضافة إلى كوبين أو ثلاثة أكواب من مرقة السمك أو القريدس.
يطهى الكل معاً حوالي ٣٠ دقيقة في قدر مغطاة للحصول على صلصة حمراء متوسطة الكثافة.
تهرس الصلصة في خلاط الطعام أو الخفاقة للحصول على مزيج قشدي.
يضاف إليها نصف كوب من الكريما الطازجة إضافة إلى القريدس المقلي. يسخن الطبق ويقدم مع الأرز بالخضار.

تحضير القريدس

تقشر حبات القريدس وتقلى في ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزبدة المذوّبة حتى تصبح وردية اللون.
تستعمل القشور والرؤوس لإعداد مرقة القريدس. توضع هذه القشور والرؤوس في قدر مع ٤ إلى ٥ أكواب من الماء وورقتيّ غار، وبصلة واحدة مقطعة إلى أربعة، وعود من الكرفس المفروم، و٥ إلى ٦ حبات بهار حلو، وعود كراث مفروم، وملح وجزرة مفرومة. هذه هي مطيبات ثمار البحر.
يسلق الكل معاً حتى يتضاءل السائل إلى النصف. تصفى المرقة وتستعمل لتحضير صلصة القريدس.

التحضير

يغسل الأرز ويوضع في قدر مع الماء أو المرقة ومسحوق الكاري. حين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار ويطهى الأرز حتى يمتص كل الماء.
تقلى الخضار المتنوعة في الزبدة لمدة ٥ دقائق، ثم تخلط مع الأرز بواسطة الشوكة. تغطى وتترك جانباً حتى موعد التقديم. يمكن إضافة الملح حسب الحاجة.

غاليت التفاح

الكمية تكفي ٦ أشخاص

رقاقة من عجينة الباف الجاهزة المرقوقة
ربع كوب من صلصة التفاح
٣ تفاحات صفراء متوسطة
ملعقتا طعام من الزبدة المذوبة
ملعقتا طعام من السكر الأسمر الناعم
ربع ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية.

تدهن صينية حجمها ٢٨-٣٢ سم بالماء.

توضع رقاقة العجين فوق طاولة العمل وتقص على شكل دائرة كبيرة قطرها ٢٣ سم بالاستعانة بطبق زجاجي أو تقطع إلى دوائر صغيرة فردية قطرها ١ سم. توضع دائرة العجين أو الدوائر الصغيرة في الصينية. تسكب صلصة التفاح فوق العجين مع ضرورة ترك مسافة ٢سم نظيفة حول حافة الفطيرة.

تقشر التفاحات وتقطع كل منها إلى أربعة أقسام. تقطع قطع التفاح إلى شرائح رقيقة. ترصف هذه الشرائح بشكل زخرفي فوق صلصة التفاح للحصول على شكل مروحة في وسط الفطيرة.

تدهن شرائح التفاح بالزبدة المذوبة ثم يرش فوقها السكر الناعم والقرفة.

تخبز فطيرة التفاح لمدة ٢٥ دقيقة أو حتى تصبح حوافها ذهبية وهشّة. تقدم الفطيرة ساخنة مع الكريما المخفوقة أو الكاسترد أو بوظة الفانيلا.

ملاحظة: للحصول على صلصة التفاح، تقشر تفاحة واحدة وتفرم وتطهى في المايكروايف أو تسلق في الماء حتى تنضج. تهرس هذه التفاحة بواسطة الشوكة وتترك جانباً حتى تبرد.

لفافات الدجاج بالسمسم

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٦ فخذ دجاج خالية من الجلد والعظام
٢٠٠غ من جامبون البقر أو الدجاج
٨ رؤوس من البصل الأخضر
١٢٥غ من الفطر الكبير
ملعقتا طعام من صلصة هويزن Hoisin
ملعقة طعام من صلصة الصويا الخفيفة
نصف ملعقة صغيرة من زيت السمسم
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من بذور السمسم
ملعقة طعام من العسل.

التحضير

يزال كل فائض الدهن من الدجاج وتنظف الأفخاذ من الجلد والعظام لتتحول إلى شرائح. يقطع الجامبون والفطر والبصل الأخضر إلى شرائح طويلة ورفيعة. تخلط الصلصات مع بعضها إضافة إلى الزيت وتستعمل لدهن الجهة الداخلية لشرائح الدجاج. يحتفظ ببقية الصلصة جانباً. توضع شرائح الجامبون والفطر والبصل في وسط كل شريحة دجاج. تلف الشرائح وتثبت بعيدان الأسنان الخشبية. توضع الشرائح الملفوفة في صينية مكسوّة بورق البرشمان. تدهن لفافات الدجاج بما تبقى من مزيج الصلصة وترش فوقها بذور السمسم. تخبز اللفافات في فرن متوسط الحرارة لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى يحمر الدجاج وينضج. يجب تبليل لفافات الدجاج بالصلصة مرات عدة أثناء الخبز.

أصابع مرانغ اللوز

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٢٤ قطعة

بياض ٣ بيضات في حرارة الغرفة
٦ ملاعق طعام من السكر
٤ ملاعق طعام من السكر الناعم
ثلاثة أرباع الكوب من اللوز المحمص والمطحون مع قشرته البنية
٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة رشة فانيلا.

التحضير

يوضع بياض البيض في خلاط الجاتوه. تضاف إليه الفانيلا ويخفق الاثنان معاً للحصول على رغوة. يضاف السكر تدريجياً بحيث يرش القليل منه كل مرة فيما لا يزال الخلاط قيد العمل للحصول أخيراً على مرانغ لامع وجامد. يضاف السكر الناعم تدريجياً على المرانغ ويخلط المزيج بواسطة ملعقة خشبية أو شريط معدني. ثم يضاف اللوز المطحون تدريجياً أيضاً ويحرك الكل جيداً. يوضع هذا المزيج في كيس حلويات مزود رأساً معدنياً عادياً ويسكب في أشكال أصابع أسطوانية فوق صينية مغطاة بورق البرشمان، على أن تبعد الأصابع قليلاً عن بعضها البعض. يحمى الفرن لغاية ٣٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز الأصابع لمدة ١٠ دقائق. تخفف بعدها حرارة الفرن الى ٢٠٠ درجة فهرنهايت ويتابع الخبز حتى تصبح قطع البسكويت جامدة من الخارج. لكن لا بد أن تنضج هذه الأصابع من الداخل أيضاً. لذا، يطفأ الفرن ويترك مغلقاً فيما صينية البسكويت داخله لمدة ساعتين إضافيتين حتى يجف داخل أصابع البسكويت. تذوب الشوكولا في المايكروايف. يمسح متن كل إصبع بسكويت بالقليل من هذه الشوكولا، ثم يلصق على إصبع بسكويت آخر للحصول على ثنائي. يغمس رأس ثنائي البسكويت في الشوكولا المذوبة ويترك فوق ورق البرشمان حتى يجف. تستعمل بقية الشوكولا المذوبة لنثرها فوق قطع البسكويت بواسطة ملعقة صغيرة. تترك قطع البسكويت مغطاة للحفاظ على هشاشتها.

لفافات أبو صفير في الشوكولا

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٢٥٠غ من لفائف أبو صفير المسكّرة
١٠٠غ من الشوكولا السوداء أو الشوكولا بالحليب مقطعة إلى قطع

التحضير

تبطن صينية بورق الألمنيوم أو الورق البرشمان. تصفى لفافات أبو صفير جيداً من عصيرها وتجفف. توضع قطع الشوكولا في وعاء مقاوم للحرارة فوق قدر من الماء المغلي، تحرك الشوكولا جيداً حتى تذوب وتصبح ناعمة. تبرد بعدها الشوكولا قليلاً. تغمس قطع أبو صفير، الواحدة تلو الأخرى، في الشوكولا حتى تغطي الشوكولا نصفها فقط. يصفى فائض الشوكولا وتوضع لفافات أبو صفير في الصينية المحضرة وتترك جانباً حتى تجمد الشوكولا. تقدم هذه اللفافات مع القهوة أو الشاي.

دجاج ديجون

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ شرائح من صدور الدجاج
ثلاثة أرباع الكوب من المايونيز
ربع كوب من خردل ديجون
ربع كوب من صلصة الصويا.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تبطن صينية خبز بورقة ألمنيوم كبيرة ثم تدهن هذه الورقة بالزبدة المذوبة أو الزيت.

توضع صدور الدجاج بالقرب من بعضها البعض في الصينية. يخلط المايونيز وصلصة الصويا والخردل في وعاء صغير حتى الحصول على مزيج متجانس. يسكب القليل من هذا المزيج فوق كل شريحة دجاج. تغطى شرائح الدجاج بعدها بورقة ألمنيوم كبيرة. تطوى ورقتا الألمنيوم على بعضهما بحيث تصبح شرائح الدجاج محبوسة بإحكام في الداخل. تخبز الصينية في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو حتى ينضج الدجاج. تسكب العصارة الموجودة في الصينية فوق شرائح الدجاج قبل تقديمها مع السلطة الخضراء.

ملاحظة: يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم.

فطيرة الدجاج والكراث

التحضير

تقلى شرائح اللحم في المقلاة حتى تصبح هشة. تضاف إليها الزبدة والكراث والكوسا. يطهى الكل لمدة ٥ دقائق أو حتى ينضج الكراث. يرفع المزيج عن المقلاة. يسخن الزيت في المقلاة نفسها ويضاف إليه الدجاج تدريجياً. يقلى الدجاج فوق نار قوية حتى يحمر قليلاً من كل الجهات. يضاف الدجاج المقلي إلى مزيج اللحم مع صلصة الجبنة. يخلط الكل جيداً. توضع نصف كمية البطاطا في طبق مقاوم لحرارة الفرن وتبسط فوقها الحشوة، ثم توضع بقية شرائح البطاطا. تدهن هذه الشرائح العلوية من البطاطا بالمزيد من الجبنة المذوبة، ثم تخبز في فرن معتدل لمدة ٦٠ دقيقة أو حتى تحمرّ.

تحضير صلصة الجبنة

تذوب الزبدة في قدر ويقلى فيها الثوم مع مرقة الدجاج والدقيق. يطهى الكل لمدة دقيقة مع التحريك. يضاف الحليب تدريجياً وتحرك الصلصة حتى تغلي وتتكثف. تضاف أخيراً الجبنة وتحرك حتى تذوب.

ملاحظة: ويمكن إضافة القليل من الحليب في حال كانت الصلصة كثيفة جداً.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٤ شرائح من لحم البقر أو الحبش المدخن
ملعقة طعام من الزبدة
٣ رؤوس كراث، مقطعة إلى شرائح رقيقة
٦ حبات كوسا مقطعة إلى شرائح، ملعقتا طعام من الزيت، كيلو من لحم فخذ دجاج (من دون الجلد) مفرومة على نحو الخشن
كيلوغرام من البطاطا المقطعة إلى شرائح
ملعقة طعام إضافية من الزبدة
كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة.

صلصة الجبنة

٣ ملاعق طعام من الزبدة
فص ثوم مهروس
مكعب مفتت من مرقة الدجاج
ربع كوب من الدقيق العادي
كوبان من الحليب
كوب من الجبنة المبشورة المتنوعة (تشيدار، غرويار، موزاريلا، آدام)
ربع كوب من جبنة البارميسان المبشورة

شترودل البندورة بالتوابل

التحضير

تسلق البطاطا في الماء المغلي أو تطهى في المايكروايف حتى تنضج. تصفى البطاطا من الماء وتهرس خشناً. يسخن الزيت في قدر. يضاف إليه الزنجبيل، والبندورة (الطماطم) والكمون، والكزبرة، والهال، والعقدة الصفراء. يطهى الكل مع التحريك لمدة دقيقتين. تضاف هريسة البطاطا. يخلط الكل حتى تمتزج المكونات ببعضها ثم تترك لتبرد في حرارة الغرفة. تستعمل رقاقة من عجينة الفايلو لكل رزمة. تدهن كل رقاقة عجين بالقليل من الزبدة، ثم تطوى بالعرض إلى نصفين. يسكب فوق أحد طرفيها مقدار ملعقة طعام من الحشوة، ثم تطوى حواف الرقاقة فوق الحشوة لتغليفها. تكرر العملية نفسها مع بقية الحشوة ورقاقات العجين. توضع الرزم المحشوة في صينية مدهونة بالقليل من الزيت وتدهن الرزم بالزبدة. تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ دقائق ثم تخفف حرارة الفرن لتصبح معتدلة وتخبز الصينية لمدة ١٠ دقائق إضافية أو حتى تحمرّ الرزم.

ملاحظة: لتحضير لفافات كبيرة، ضعي ٨ رقاقات من عجينة الفايلو الجاهزة فوق بعضها، مع ضرورة دهن كل رقاقة بالقليل من الزيت قبل وضع الرقاقة التالية فوقها. تسكب نصف كمية الحشوة فوق الحافة الطويلة من رقاقات العجين، مع ترك ٥ سم تقريباً في كل طرف. تلف رقاقات العجين بإحكام حول الحشوة لتطويقها وتطوى الحواف إلى الداخل. تكرر العملية نفسها مع بقية رقاقات العجين وبقية الحشوة. توضع هذه الرقاقات المحشوة في صواني الخبز وتدهن بالزيت. تخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يحمرّ الشترودل قليلاً.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ رؤوس بطاطا
ملعقة طعام من الزيت
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
رأسا بندورة (طماطم) مقشران ومفرومان
ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
ربع ملعقة صغيرة من الهال المطحون
ربع ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء
نصف علبة من رقاقات الفايلو الجاهزة
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة

كرات الشوكولا الهشة

التحضير

يخلط الجاتوه المفتت مع البندق، وقطر السكر، والزبدة، والفاكهة المجففة أو الزبيب في وعاء كبير.

يحرك هذا المزيج بواسطة ملعقة لكي تختلط مكوناته ببعضها. يقرص المزيج إلى كرات صغيرة بحجم الجوز. توضع هذه الكرات فوق صينية وتحفظ في الثلاجة حتى تجمد.

توضع الشوكولا السوداء مع السمنة النباتية في وعاء مقاوم للحرارة أو في المايكروايف حتى تذوب الشكولا والسمنة ويصبح المزيج ناعماً. يُبرّد هذا المزيج قليلاً.

تستعمل شوكتان لغمس الكرات في الشوكولا المذّوبة، ومن ثم تصفية فائض الشوكولا. لغمس الكرات من ثم فتات الجاتوه. توضع هذه الكرات فوق صينية وتترك جانباً لتبرد.

الكمية تصنع ١٥ كرة

٢٥٠غ من جاتوه الشوكولا الرطب، مفتت
ربع كوب من البندق المطحون
ملعقة طعام من قطر السكر
٣ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة
نصف كوب من الفاكهة المجففة أو الزبيب
١٥٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة
ملعقة طعام من السمنة النباتية المذوبة
٢٠٠غ من بسكويت دايجستيف أو بسكويت الزبدة المفتت

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قريدس بالعسل والحبق

التحضير

تقشر حبات القريدس من دون المساس بذيلها.
تستعمل سكين حادة لقص متن كل حبة قريدس وإزالة العرق منها.
تخفق بقية المكونات مع بعضها في وعاء صغير لمدة دقيقتين حتى الحصول على مزيج متجانس. ينقل هذا المزيج إلى وعاء كبير وتضاف إليه حبات القريدس وتخلط معه جيداً.
يغطى المزيج بورق النايلون اللاصق ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة.
تغرز حبة قريدس واحدة في كل سيخ خشبي.
توضع أسياخ القريدس في صينية شواء مدهونة بالقليل من الزيت وتشوى فوق نار متوسطة إلى قوية لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق على كل جهة أو حتى تصبح وردية اللون.
تقدم حبات القريدس فوراً.

ملاحظة: يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم. وللحؤول دون احتراق الأسياخ، يمكن نقعها في الماء لبضعة ساعات قبل استعمالها.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

١٢ حبة قريدس
عملاقة
ملعقتا طعام من
الحبق الطازج المفروم
ناعماً
ملعقتان صغيرتان من
العسل
ملعقة طعام من
صلصة الصويا
ملعقة صغيرة من خل
الأرز

فطيرة الدجاج والريكوتا

التحضير

ينخل نوعا الدقيق فوق وعاء كبير. تضاف إليهما الزبدة المفرومة والدقيق والماء ويخلط الكل في خلاط الطعام الكهربائي للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. إذا كانت العجينة جامدة، يمكن إضافة المزيد من الماء إليها. توضع العجينة فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق وتدعك لمدة دقيقة أو حتى تصبح العجينة طرية.

يرق ثلثا العجينة للحصول على دائرة عجين تغطي قالب فطيرة مسطح قطره ٢٣ سم. توضع دائرة العجين في قالب الفطيرة وتغطى بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة. تغطى بقية العجينة أيضاً بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة.

تقطع صدور الدجاج إلى شرائح طويلة ورفيعة. تصفى رؤوس البندورة (الطماطم) المجففة وتقطع إلى شرائح رفيعة جداً. توزع البندورة (الطماطم) فوق دائرة العجين وتوضع فوقها شرائح الدجاج. تخلط الريكوتا مع الكريما ويسكب هذا المزيج فوق شرائح الدجاج.

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت.

ترق بقية العجينة المحفوظة في الثلاجة للحصول على دائرة تغطي أعلى الفطيرة. توضع هذه الدائرة فوق الحشوة ويضغط على حوافها جيداً بواسطة الشوكة لختم الفطيرة والتخلص من فائض العجين.

يدهن سطح الفطيرة بالبيضة المخفوقة وتخبز في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة أو حتى يحمرّ سطحها. تترك الفطيرة حتى تبرد وتحفظ في الثلاجة طوال الليل.

تقدم الفطيرة في حرارة الغرفة.

ملاحظة: تتوافر البندورة (الطماطم) المجففة في السوبرماركت.

الكمية تكفي ٦ إلى ٧ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الدقيق العادي
نصف كوب من الدقيق الذاتي الاختمار(Self-Rising Flour)
نصف كوب من الزبدة
٤ ملاعق طعام من الماء الشديد البرودة
٤ إلى ٥ صدور دجاج خالية من العظام
١٥٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة المحفوظة في الزيت
كوب من جبنة الريكوتا
ثلث كوب من الكريما الطازجة
بيضة واحدة مخفوقة قليلاً.

أبراج البوظة بالشوكولا

التحضير

تدهن ٦ قوالب صغيرة، يتسع كل منها لثلاثة أرباع الكوب، بالزبدة ثم تبطن بورق النايلون اللاصق، على أن يخرج النايلون مسافة ٥ سم فوق الحواف. تحفظ هذه القوالب في قسم التجليد من الثلاجة حتى يحين موعد استعمالها.

يخلط الحليب مع الكريما الطازجة في قدر متوسطة حتى الغليان. في غضون ذلك، يخفق صفار البيض مع السكر ومسحوق الكاسترد في وعاء متوسط. يضاف هذا المزيج تدريجياً إلى مزيج الحليب الساخن مع الخفق المستمر. تضاف الشوكولا السوداء المعدة للطهو وتحرك مع الخليط حتى تذوب. تضاف من ثم القهوة السريعة الذوبان ويغطى سطح المزيج بورق النايلون اللاصق، ويترك جانباً حتى يبرد تماماً. يسكب هذا المزيج في آلة البوظة ويخفق وفقاً للتعليمات المذكورة على علبة آلة البوظة. يحتفظ بمقدار ملعقة طعام من الشوكولا المنخرية المفرومة وتضاف البقية إلى آلة البوظة. يخلط الكل معاً لمدة دقيقة. يسكب مزيج البوظة في الأطباق المحضرة ويمهد سطحه. تلف الأطباق بورق النايلون اللاصق وتحفظ مجدداً في قسم التجليد من الثلاجة حتى تجمد.

تفرم الشوكولا المنخرية التي تم الاحتفاظ بها جانباً. تبسط الشوكولا المذوبة بالتساوي فوق رقاقتين من ورق البرشمان، ويرش فوقها الشوكولا المنخرية المفرومة بشكل متساوٍ. تترك الشوكولا حتى تجمد.

تنزع الشوكولا بعناية عن ورق البرشمان وتفتت إلى شرائح طويلة.

تقلب قوالب البوظة فوق أطباق وينزع عنها ورق النايلون اللاصق وتلصق شرائح الشوكولا على حواف البوظة. تقدم البوظة فوراً.

يستحسن إعداد البوظة قبل يوم واحد.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوبان من الحليب
كوب وربع الكوب من الكريما الطازجة
صفار ٥ بيضات
نصف كوب من السكر
ملعقة طعام من مسحوق الكاسترد
مكعبان أو ١٠٠غ من الشوكولا السوداء المعدة للطهو
المفرومة ناعماً
ربع كوب بارد من القهوة السريعة الذوبان المذوبة (ملعقة طعام من القهوة مع ربع كوب من الماء المغلي)
٥٠غ من ألواح الشوكولا المنخرية (مثل أقراص العسل) المفرومة خشناً(Honeycomb Toffee)
٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

النودلز المقلي مع صلصة الفول السوداني

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٢٠٠غ من البروكولي
جزرة كبيرة
٣ رؤوس من البصل الأخضر
نصف كوب من زبدة الفول السوداني
ثلاثة أرباع الكوب من الماء، ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقة طعام من صلصة الفلفل الحلوة
٢٥٠غ من المعكرونة أو نودلز البيض السميكة
ملعقتا طعام من الزيت.

التحضير

يقطع البروكولي إلى أزهار، وتقطع الجزرة إلى عيدان قصيرة ورفيعة، فيما يقطع البصل الأخضر على نحو مائل. تخلط زبدة الفول السوداني مع الماء، وعصير الليمون، وصلصة الفلفل في قدر صغيرة. يحرك المزيج فوق نار خفيفة حتى تختلط المكونات جيداً وتتكثف الصلصة قليلاً.

يطهى النودلز في قدر كبيرة من الماء المغلي لمدة دقيقة كاملة، ثم يصفى.

يسخن الزيت في مقلاة أو قدر كبيرة ويحرك ليغطي كل قاعدة المقلاة وحوافها. تقلى فيه الخضار فوق نار قوية لمدة دقيقتين أو حتى تنضج. يضاف إليها النودلز ويخلط الكل جيداً.

تضاف صلصة الفول السوداني. يحتمل أن تكون الصلصة قد تكثفت قليلاً. في هذه الحال، يمكن إضافة القليل من الماء الساخن إليها لجعل قوامها قابلاً للسكب. يخلط النودلز مع الخضار والصلصة. يقدم الطبق فوراً.

ملاحظة: يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم. تتوافر صلصة الفلفل الحلوة في السوبرماركت.

لفافات الصعتر

الكمية تصنع ٢٤ قطعة

٣٥٠غ من عجينة الباف
نصف كوب من الصعتر المخلوط مع بذور السمسم
ربع كوب من زيت الزيتون أو أكثر حسب الحاجة.
صفار بيضة واحدة لدهن اللفافات.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت.
تدهن صينية حجمها ٢٨-٣٢ سم بالماء.
ترق عجينة الباف فوق سطح مكسو بالقليل من الدقيق للحصول على مستطيل حجمه ١٦-٢٤ سم.
يسكب مزيج الصعتر والزيت فوق العجينة، ثم تطوى إلى ثلاث طبقات ويعاد لفها للحصول على مستطيل حجمه ١٢-٣٠ سم. يقطع هذا المستطيل بالعرض إلى ٢٤ شريحة.
يبرم طرفي كل شريحة في اتجاهين معاكسين. توضع هذه اللفافات في الصينية المحضرة وتدهن قليلاً بصفار البيض.
تخبز اللفافات لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون.
تبرد اللفافات فوق مصبع حديدي وتقدم كنوع من المقبلات.

جاتوه موس المانجا

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

مكونات الجاتوه الأسفنجي

صفار ٥ بيضات وربع كوب من السكر في حرارة الغرفة

بياض ٥ بيضات ونصف كوب من السكر في حرارة الغرفة، فانيلا

كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات

ربع كوب من عصير البرتقال

كوبان ونصف الكوب من الكريما المخفوقة

الحشوة

٣ رؤوس مانجا ناضجة، مفرومة

ملعقتا طعام من السكر

٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين

٣ ملاعق طعام من عصير البرتقال

كوب وربع الكوب من الكريما المخفوقة.

الجاتوه الاسفنجي

بياض ٥ بيضات مع ربع كوب من السكر

صفار ٥ بيضات مع نصف كوب من السكر

كوب من الدقيق فانيلا.

تحضير الجاتوه الاسفنجي

يخفق بياض البيض مع السكر للحصول على مرانغ لامع وجامد. يخفق صفار البيض مع السكر للحصول على مزيج كثير الرغوة وشاحب

تضاف الفانيلا والدقيق إلى مزيج صفار البيض. يخلط الكل بعناية. يضاف إليه من ثم مرانغ بياض البيض بواسطة ملعقة خشبية أو ملوق. يخلط الكل جيداً ويسكب في قالب دائري قطره ٢٣ سم مدهون بالقليل من الزبدة ومغطى بالدقيق. يخبز الجاتوه في فرن معتدل الحرارة ٣٥٠ درجة فهرنهيت لمدة ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة ثم يقلب فوق مصبع حديدي. يقطع الجاتوه إلى ٤ طبقات وتوضع إحدى الطبقات في طبق التقديم. تدهن هذه الطبقة بعصير البرتقال ويبسط فوقها ثلث كمية الموس. توضع فوقها طبقة أخرى من الجاتوه وتكرر العملية نفسها. يغطى الجاتوه ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة أو حتى يجمد. تبسط الكريما المخفوقة فوق سطح الجاتوه وعلى حوافه، ثم يزين الجاتوه بشرائح المانجا وفاكهة الكيوي.

الحشوة

يخلط المانجا مع السكر للحصول على هريسة ناعمة. ويحتفظ فقط بمقدار كوب واحد منها لهذه الوصفة. يرش الجيلاتين فوق عصير البرتقال ويذوب فوق الماء الساخن. يضاف الجيلاتين إلى مزيج المانجا، ثم يضاف إلى الكريما المخفوقة. يحفظ المزيج في الثلاجة حتى يجمد تقريباً، مع ضرورة تحريكه من حين إلى آخر للمحافظة على رخاوته. يحرك هذا المزيج حتى يصبح ناعماً مباشرة قبل بسطه فوق الجاتوه.

جاتوه جزرية بالقشدة

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من الجزرية الجاهزة

نصف كيلوغرام من القشدة الجاهزة

زهر الليمون

فستق حلبي مطحون

قشدة طازجة مخفوقة (يخفق نصف كوب من القشدة الطازجة السائلة مع ملعقة طعام من السكر للحصول على قوام كثيف مثل اللبنة).

التحضير

تبطن فناجين القهوة بورق النايلون اللاصق. توضع ملعقة إلى ملعقتيّ طعام من الجزرية في كل فنجان ويضغط عليها جيداً لكي تلتصق بقعر الفنجان وحوافه. تسكب فوق محتوى كل فنجان ملعقة طعام من القشدة الجاهزة، ثم يوضع فوقها طبقة من الجزرية أيضاً. يقلب كل فنجان رأساً على عقب وينزع ورق النايلون اللاصق. يرش الكثير من الفستق الحلبي المطحون في طبق التقديم وتوضع فوقه قطع الجزرية. يزين الطبق بالقشدة الطازجة المخفوقة وزهر الليمون، ثم يرش فوقه المزيد من الفستق الحلبي.

ملاحظة: جاتوه الجزرية هو من الحلوى اللذيذة جداً والملائمة لولائم الغداء أو العشاء، وكذلك لحفلات الإفطار خلال شهر رمضان المبارك. يجب تحضير هذه الحلوى قبل ساعة واحدة من موعد التقديم، إذ لا تبقى القشدة صالحة للأكل لأكثر من يوم واحد.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

يخنة القريدس

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من القريدس المتوسط الحجم، طازج أو مجلد، ربع كوب من الزبدة
٣ ملاعق طعام من الدقيق المتعدد الاستعمالات
بصلة متوسطة مفرومة
رأس فلفل أخضر حلو صغير مفروم، رأس فلفل أحمر حلو صغير مفروم
عود كرفس متوسط مقطع إلى شرائح (نصف كوب تقريبا)
كوب ماء أو مرقة دجاج
ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم
ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
نصف ملعقة صغيرة من معجون الفلفل الأحمر (المعتدل أو الحريف حسب الذوق)، كوبان من الأرز المسلوق الساخن.

التحضير

تقشر حبات القريدس ويفتح شق طويل في ظهر كل منها لنزع العرق الأسود. تغسل بعدها حبات القريدس وتترك جانباً.

تسخن الزبدة في قدر فوق نار متوسطة حتى تذوب. يضاف إليها الدقيق ويطهى معها لمدة ٥ إلى ٦ دقائق مع التحريك المستمر حتى تظهر الفقاقيع ويصبح المزيج بنياً. يضاف البصل، والفلفل الأحمر والفلفل الأخضر، والكرفس والثوم. يطهى المزيج لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح الخضار هشة. يضاف القريدس، والماء، والبقدونس، وعصير الليمون والملح (في حال استعمال الماء بدل مرقة الدجاج)، والفلفل ومعجون الفلفل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان، ثم تخفف النار ويغلى المزيج من دون غطاء لمدة ٥ دقائق تقريباً، مع تحريكه بين الحين والآخر، حتى يصبح القريدس وردي اللون. يقدم الطبق مع الأرز المسلوق.

ملاحظة: (يجب ألا تزيد مدة غليان حبات القريدس عن ٥ دقائق، كي لا يصغر حجمها).

حساء العدس والخضار

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

رأسان متوسطان من البطاطا، مقشران ومقطعان إلى مكعبات صغيرة
بصلة متوسطة مفرومة
٤ إلى ٥ فصوص ثوم مهروسة
نصف كيلوغرام من السلق المنظف والمفروم
كوب من العدس الأحمر المغسول والمسلوق في ٣ أكواب من الماء أو مرقة الدجاج
٢ إلى ٣ جزرات مقطعة إلى مكعبات صغيرة
عودا كرفس مقطعان إلى مكعبات صغيرة
٦ أكواب من مرقة الدجاج
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
زيت وزبدة لقلي الخضار.

التحضير

تسخن ملعقتا طعام من الزبدة مع ربع كوب من الزيت. يقلى فيهما البصل والثوم حتى يذبلا. تضاف مكعبات البطاطا ويتابع القلي. يضاف بعدها الكرفس والجزر ويتابع القلي. يضاف السلق، ومن ثم العدس المسلوق، وبعدها مرقة الدجاج أو اللحم مع الملح والفلفل. يطهى الكل معاً حتى تنضج الخضار. يقدم الحساء مع الخبز بالثوم والجبنة.

ملاحظة: يستطيع الأشخاص النباتيون استعمال مكعبات مرقة الخضار بدل مرقة الدجاج أو اللحم.

غراتان الخضار مع رقاقات الذرة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بصلة متوسطة مفرومة
علبة نصف كيلو من الخضار المجلدة المتنوعة (بازيلا وجزر ولوبياء)
ملعقتا طعام من الزبدة
رأس بطاطا كبير مسلوق ومقطع إلى مكعبات صغيرة
٣أكواب من الصلصة البيضاء المتوسطة الكثافة
كوب من الكريما الطازجة
١٥٠غ من الجبنة المتنوعة أو جبنة الموزاريلا المبشورة
رقاقات ذرة لرشها فوق الغراتان (حسب حجم الصينية)
لحم دجاج مسلوق ومفتت أو ثمار بحر مسلوقة ومفرومة أو جامبون بقري مفروم (اختياري).

التحضير

تسخن الزبدة ويقلى فيها البصل حتى يصبح شاحب اللون.
تضاف إليه الخضار ويتابع القلي لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق.
تضاف مكعبات البطاطا المسلوقة ويقلى المزيج لمدة دقيقة إضافية.
يضاف لحم الدجاج أو الجامبون البقري أو ثمار البحر ويخلط المزيج مع الصلصة البيضاء.
يسكب هذا المزيج في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن وتنثر فوقه الجبنة.
ترش من ثم رقاقات الذرة فوق الطبق ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
يقدم هذا الطبق فاتراً كوجبة غداء أو نوع من المقبلات.

الصلصة البيضاء

المتوسطة الكثافة
٤ ملاعق طعام من الزبدة
٤ ملاعق طعام ونصف الملعقة من الدقيق
٣ أكواب من الحليب
رشة من جوزة الطيب
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، نصف ملعقة صغيرة من الملح

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويقلى فيها حتى تفوح رائحة لذيذة.
يضاف الحليب ويطهى المزيج فوق النار حتى يتكثف وتظهر فيه الفقاقيع.
تطفأ النار وتضاف القشدة الطازجة إلى الصلصة ويخلط المزيج ثم تترك جانباً لتفتر.
تضاف إليها الخضار وتخلط معها.

جاتوه البوظة

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

جاتوه "١ ٢ ٣"
كوب سمنة نباتية بنكهة الزبدة
كوبان من السكر
٤ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة
٣ أكواب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ربع ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر
كوب من الحليب في حرارة الغرفة
فانيلا
ملعقة طعام من برش الليمون
كرات بوظة (كرتان من كل نوع)
قطر فراولة لسكبه فوق البوظة.

التحضير

تخلط السمنة النباتية مع السكر لتصبح خفيفة وقشدية. يضاف إليها صفار البيض، واحد تلو الآخر، ويخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة.

تنخل المكونات الجافة مع بعضها ثلاث مرات متتالية وتضاف إلى مزيج البيض بالتناوب مع الحليب. يخفق المزيج جيداً بعد كل إضافة ليصبح ناعماً. يخفق بياض البيض في وعاء آخر ليصبح أبيض وجامداً وقشدياً.

يضاف بياض البيض إلى المزيج السابق، ويسكب هذا المزيج في قالب جاتوه دائري له فتحة في الوسط مدهون بالزبدة ومرشوش بالدقيق.

يخبز الجاتوه لمدة ٢٥ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت، ثم يخرج من الفرن ويترك ليبرد.

تقطع طبقة علوية من سطح الجاتوه سماكتها ٢,٥ إلى ٣ سم. يغرف داخل الجاتوه بعناية بواسطة ملعقة صغيرة أو مغرفة صغيرة ثم يملأ بكرات البوظة الملونة. يحفظ الجاتوه في قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم.

يسكب فوقه قطر الفراولة ويقطع إلى شرائح للتقديم.

قطر الفراولة

كوب من مربى المشمش الخالي من الكتل
علبة من جيلاتين الفراولة
ربع كوب من الماء الساخن جداً يخلط المربى مع الجيلاتين والماء للحصول على مزيج بقوام القطر.

بسكويت السكر (لأعياد الأولاد)

الكمية تصنع ٢٠ إلى ٢٥ قطعة بسكويت

٣ أكواب من الدقيق (الطحين) المتعدد الاستعمالات

كوب من الزبدة في حرارة الغرفة

كوب وربع الكوب من السكر الناعم

رشة فانيلا

صفار بيضتين

سكاكر ملونة خاصة للخبز في الفرن

أشرطة حمراء وخضراء للزينة.

التحضير

يوضع الدقيق مع الزبدة والسكر والفانيلا في خلاط الطعام ويخلط الكل حتى الحصول على مزيج مفتت.

يضاف صفار البيض ويتابع الخلط حتى الحصول على عجينة متوسطة الليونة ومتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط. تلف العجينة بورق النايلون اللاصق وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة.

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق العجينة للحصول على دائرة سماكتها ٢ سم تقريباً.

تستعمل قطاعة بسكويت على شكل هرّة أو دب للحصول على قطع البسكويت. ترصف قطع البسكويت في صينية غير لاصقة على أن تبعد قليلاً عن بعضها البعض.

توضع حبتان بنيتان من السكاكر الملونة في كل قطعة بسكويت مكان العينين، وحبات ملونة فوق الصدر. تخبز قطع البسكويت في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٥ إلى ١٨ دقيقة حتى تصبح حوافها وردية اللون. لكن يفترض ألا تحمرّ قطع البسكويت أبداً.

تخرج الصينية من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد تماماً.

تلف أشرطة ساتين صغيرة حول الأعناق وتقدم قطع البسكويت في أعياد ميلاد الأولاد.

ملاحظة: يجب غمس قطاعة البسكويت في الدقيق بين الحين والآخر. يمكنك إستعمال أشرطة من ألوان مختلفة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة البطاطا الصيفية

الكمية تكفي ٦ أشخاص

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
نصف باقة إلى ثلاثة أرباع باقة كزبرة طازجة مفرومة
نصف كوب كبيس مخلل مفروم ناعماً
عودان من البصل الأخضر المفروم
كيلوغرام بطاطا
كوب من اللبن
نصف كوب من المايونيز
ملح وفلفل أبيض
صدرا دجاج مسلوقان ومفتتان
نصف رأس فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة (للزينة)

التحضير

تسلق البطاطا وتقشر وتقطع إلى مكعبات صغيرة. يخلط اللبن مع المايونيز.

تخلط البطاطا مع البصل، والكزبرة، والكبيس المخلل، والبصل الأخضر، ولحم الدجاج، والملح والفلفل ومزيج المايونيز واللبن.

تحضر ٦ دوائر معدنية قطرها ٤×٧ سم. تسكب كمية كافية من السلطة المحضرة في كل دائرة. تحفظ الدوائر في الثلاجة لمدة نصف ساعة أو أكثر، ثم تخرج وتنزع دوائر السلطة من قوالبها المعدنية وتزين بالقليل من لحم الدجاج المفتت وقطعة من الفلفل الأحمر.

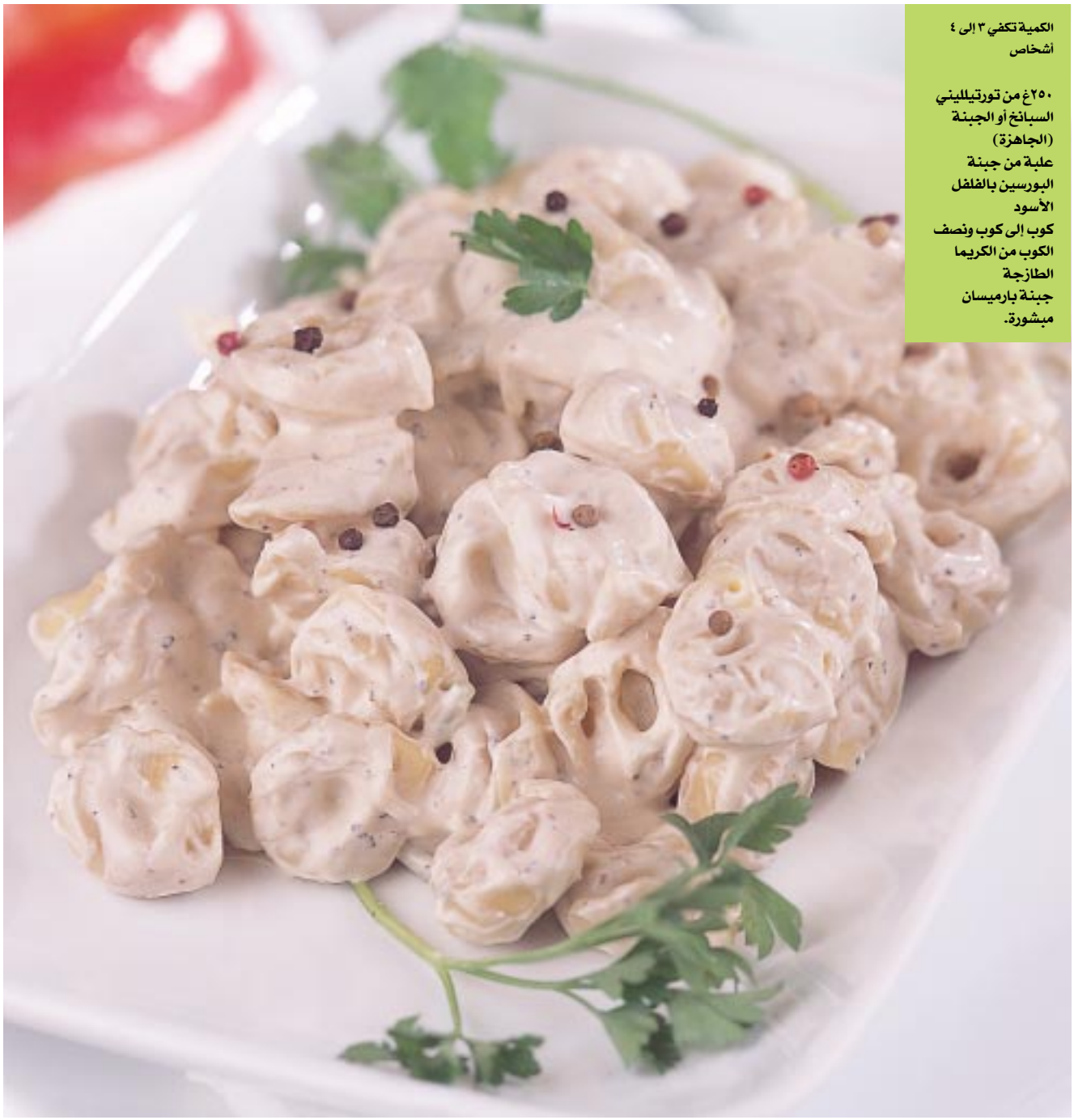
تقدم السلطة مع خس آيسبرغ وهي ملائمة جداً لفصل الصيف.

يمكن وضع السلطة في طبق كبير وتزيينه ووضعه على المائدة بحيث يأخذ كل شخص حاجته منه.

تورتيللليني مع البورسين بالفلفل

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٢٥٠غ من تورتيللليني السبانخ أو الجبنة (الجاهزة)
علبة من جبنة البورسين بالفلفل الأسود
كوب إلى كوب ونصف الكوب من الكريما الطازجة
جبنة بارميسان مبشورة.



التحضير

يسلق التورتيللني في الماء الساخن حتى ينضج، ثم يصفى ويوضع في قدر. تسخن جبنة البورسين في قدر أخرى مع الكريما الطازجة حتى الحصول على مزيج سائل وطري. يضاف مزيج الجبنة والكريما إلى التورتيلليني ويقدم الخليط فوراً بعد تزيين الطبق بالبقدونس وبرش البارميسان.

ملاحظة: يمكنك استعمال نكهات أخرى من جبنة البورسين مثل البورسين بالثوم أو البورسين بالأعشاب أو البورسين العادية.

يمكنك أيضاً إضافة نصف ملعقة صغيرة من صلصة البندورة (الطماطم) مع ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الحبق المفروم خشناً إلى مزيج الجبنة في حال استعمال جبنة البورسين العادية.

مربعات جاتوه الجبنة وجوز الهند

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٢٥ درجة فهرنهايت. يخلط البسكويت مع الجوز (في حال استعماله) والزبدة. يسكب المزيج في صينية مستطيلة حجمها ٥×١٧×٢٧ سم غير مدهونة بالزيت أو الزبدة. يخبز المزيج في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى يجمد. تخفق الجبنة القشدية لتصبح طرية، ثم يضاف إليها السكر والحليب وبرش جوز الهند والفانيلا. يضاف البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويسكب المزيج في الصينية فوق خليط البسكويت. تخبز الصينية في الفرن لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى يجمد وسطها. تغطى الصينية وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل، ثم تقطع إلى مربعات من ٥ إلى ٦ سم. توضع حبة كرز مسكّرة على كل مربع للزينة وتحفظ في البراد.

الكمية تصنع ٢٠ الى ٢٢ مربعاً

كوب من بسكويت دايجستيف
ربع كوب من الجوز المفروم ناعماً (اختياري)
٣ ملاعق طعام من الزبدة المذوبة
٢٠٠غ من الجبنة القشدية الطرية
نصف كوب من السكر
ربع كوب من الحليب
نصف كوب من برش جوز الهند المحمص
فانيلا، ٣ بيضات.

الكاسترد الثلجي

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٤ أكواب ونصف الكوب من الحليب، نصف كوب من السكر، ملعقة طعام من برش الليمون، نصف كوب من السكر، ٤ بيضات في حرارة الغرفة، فانيلا، ٣ ملاعق طعام من الدقيق، فاكهة معلّبة أو فاكهة طازجة مسلوقة

التحضير

يغلى الحليب مع السكر وبرش الليمون.

يخفق بياض البيض جيداً حتى يتكثف. يمكن إضافة ربع ملعقة صغيرة من كريم التارتار إليه إذا شئت. يضاف البيض المخفوق، ملعقة تلو الأخرى، إلى الحليب المغلي. يطهى المزيج لبضعة ثوان ثم يرفع عن النار. يحتفظ ببقية الحليب جانباً.

يخفق صفار البيض. تضاف إليه الفانيلا مع الدقيق ونصف كوب من السكر. يحرك المزيج جيداً. يضاف هذا المزيج إلى الحليب الباقي ويغلى معه مع ضرورة التحريك باستمرار. يبسط القليل من بياض البيض المسلوق فوق الكاسترد البارد.

ثم يزين الطبق بالمزيد من الفاكهة ويحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

فطيرة الأرز مع الخضار

الكمية تكفي ٦ الى ٨ أشخاص

دجاجة متوسطة الحجم مسلوقة مع المطيبات
كوبان من الأرز الأميركي
٢ الى ٣ ملاعق طعام من الزبدة أو الزيت أو السمنة
٢ الى ٣ جزرات مقطعة الى شرائح رقيقة ورفيعة
٢ الى ٣ حبات كوسا مقطعة إلى شرائح رقيقة ورفيعة، حبتا كراث مقطعتان إلى شرائح رقيقة ورفيعة، رأس فلفل أحمر مقطع الى شرائح رقيقة ورفيعة، باقة بروكولي صغيرة مقطعة الى زهور صغيرة
ملعقتا طعام من الزيت.

التحضير

تسلق الدجاجة مع المطيبات ثم ترفع من المرقة وتنظف من الجلد والعظام ويفتت لحمها.

يغسل الأرز جيداً. تسخن الزبدة في قدر كبيرة ويقلى فيها الأرز لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

تضاف إليه ٤ أكواب من مرقة الدجاج ويطهى المزيج على النار. حين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار ويطهى الأرز حتى ينضج ويمتص كل الماء. يترك الأرز ليرتاح ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ويضاف إليه الملح حسب الذوق.

تسخن ٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت وتقلى فيها الخضار بسرعة حتى تصبح طرية قليلاً.

تصف هذه الخضار في قعر وعلى حواف قالب جاتوه. يخلط الأرز مع نصف كمية لحم الدجاج ويسكب في القالب. يضغط على الأرز جيداً بمتن ملعقة.

يغطى القالب بورقة ألمنيوم ويترك في مكان فاتر حتى موعد التقديم.

يقلب القالب رأساً على عقب ويزين بالمزيد من قطع الدجاج ويقدم بعد تقطيعه إلى شرائح. يمكنك استعمال مخيلتك وإدخال أنواع أخرى من الخضار الطازجة إلى هذه الوصفة.

ملاحظة: (يجب أن تكون شرائح الجزر والكوسا والكراث والفلفل الأحمر رفيعة تشبه عيدان الكبريت).

خبز البيتا بالدجاج

التحضير

يسلق الدجاج مع باقة المطيبات المؤلفة من ورقتيّ غار، وبصلة متوسطة مقطعة إلى أربعة، وعود قرفة، و٢ إلى ٣ حبات هال وملح وماء. يسلق الدجاج لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة في طنجرة الضغط. يرفع الدجاج من ماء السلق ويترك ليبرد ثم ينظف من العظام ومن الجلد ويفتت اللحم. يدعك البصل المقطع إلى شرائح رقيقة مع ملعقة صغيرة من الملح في وعاء صغير حتى يفرز البصل كل عصارته. يغسل بعدها البصل تحت الماء البارد ويعصر جيداً. يسخن الزيت في قدر غير لاصقة ويقلى فيها البصل حتى يصبح شاحباً وشفاف اللون. يضاف إليه لحم الدجاج المفتت ويتابع القلي لمدة ٢ إلى ٣ دقائق. يضاف من ثم السماق مع القليل من الفلفل الأسود والبهار الحلو. تخلط هذه المكونات مع بعضها ويترك المزيج جانباً ليبرد. يفتح شق في كل رغيف بيتا يدهن بقليل من المايونيز ثم يحشى بملعقة طعام من مزيج الدجاج المحضر. تصف أرغفة البيتا المحشوة في طبق التقديم على مهد من أوراق الخس المفرومة وتقدم إلى الضيوف بمثابة نوع لذيذ من المقبلات. كما يمكنك وضع بضعة قطع من الخس داخل أرغفة البيتا إذا شئت.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام إلى كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الدجاج المسلوق والمفتت
كيلوغرام من البصل المقطع إلى شرائح
علبة من أرغفة البيتا الصغيرة (نحو ٢٤ رغيفا بيتا صغير أو أكثر حسب الحاجة)
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من السماق
نصف كوب من الزيت النباتي، رشة ملح
فلفل أسود، رشة بهار حلو
مايونيز، أوراق خس مفرومة ناعما.

غموس البصل

التحضير

تخفق الجبنة القشدية مع اللبنة في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج ناعم. تضاف إليه القشدة الرائبة ومزيج حساء البصل الجاف وحبات الذرة المصفاة. يسكب هذا المزيج في وسط طبق كبير وتغرز فيه رقاقات الذرة (التورتيلا). توضع حبتا الزيتون مكان العينين وشرائح الجزر مكان الشاربين (أنظري إلى الصورة).

الكمية تكفي ٨ أشخاص

٢٥٠غ من الجبنة القشدية
٣٠٠غ من اللبنة أو القشدة الرائبة
نصف علبة من مزيج حساء البصل الجاف.
٢٠٠غ من رقاقات الذرة
حبتان من الزيتون الأسود (للعينين)
شرائح رفيعة جداً من الجزر (للشاربين)
نصف كوب من الذرة المعلبة، مصفاة.

فتوش باللبن

التحضير

تغسل كل الخضار جيداً ثم تصفى في مصفاة الخضار أو تجفف على محارم المطبخ الورقية. يقطع الخس والبندورة والخيار والبصل الأخضر والفجل والفلفل الأخضر إلى قطع صغيرة ملائمة للسلطة. تضاف إليها أوراق البقلة والنعناع الكاملة مع البقدونس المفروم خشناً. يخلط الثوم مع اللبن وبرش الليمون والملح والزيت في وعاء. مباشرة قبل التقديم، تخلط الخضار مع صلصة اللبن والسماق والفلفل الأحمر ومكعبات الخبز (يترك القليل منها للزينة)، ثم يزين الطبق بالمزيد من السماق والفلفل الأحمر. يقدم هذا الطبق بمثابة سلطة لذيذة.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

خسة واحدة مقطعة إلى قطع صغيرة
نصف باقة بقدونس مفرومة خشناً
نصف باقة نعناع
باقة بقلة
باقة فجل أحمر صغير مقطع إلى شرائح
٤ إلى ٥ رؤوس بصل أخضر مفرومة
٤ إلى ٥ رؤوس بندورة (طماطم) حمراء وجامدة مقطعة
٣ إلى ٤ حبات خيار مقطعة إلى شرائح
مكعبات من خبز التنور أو الخبز العربي المقلي أو المحمص في الفرن
٤ فصوص ثوم مهروسة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من السماق
ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر، رشة ملح
رأس فلفل أخضر متوسط الحجم مقطع
٣ أكواب من اللبن أو أكثر حسب الحاجة
ملعقة صغيرة من برش الليمون، ربع كوب من زيت الزيتون.

جاتوه غارديتيا الشوكولا

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري عميق قطره ٢٣ سم بالزبدة ويغطى قعره بورق البرشمان، ثم يدهن هذا الورق أيضاً بالزبدة.
تخلط الزبدة مع الفانيلا والسكر في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج خفيف وقشدي. يضاف إليه صفار البيض ويخلط معه جيداً. ينقل هذا المزيج إلى وعاء كبير ويضاف إليه الدقيق المنخول مع الكاكاو وحليب الزبدة.
يخفق بياض البيض في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي للحصول على رغوة ناعمة، ثم يضاف إلى مزيج الجاتوه على دفعتين.
يسكب المزيج في قالب الجاتوه المحضر ويخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ساعة تقريباً أو حتى يجمد. ينقل الجاتوه إلى مصبع حديدي ويترك ليبرد.
يشطر الجاتوه إلى نصفين ويحشى بحشوة الشوكولا ثم يوضع على مصبع حديدي وتسكب فوقه صلصة الكريما. يترك الجاتوه جانباً لتجمد الكريما ثم يزين بأزهار الغارديتيا الطبيعية.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٤ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة
ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاخ
كوب ونصف كوب من السكر
١٨٥ غ من الزبدة
رشة فانيلا
ثلث كوب من الكاكاو
ثلاثة أرباع الكوب من حليب الزبدة
(ثلاثة أرباع الكوب من الحليب، ملعقة طعام من عصير الليمون)
كوب وربع الكوب من الكريما المخفوقة.

صلصة الكريما الغنية
ثلثا الكوب من الكريما المخفوقة
٢٠٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة
تخلط الكريما مع الشوكولا في وعاء صغير وتحرك جيداً للحصول على صلصة ناعمة وقابلة للدهن.

حشوة الشوكولا
١٠٠ غ من الشوكولا السوداء المذوبة
٥٠ غ من الزبدة المذوبة
تخلط الشوكولا مع الزبدة في وعاء صغير وتحرك معها لتصبح ناعمة. تترك الصلصة جانباً حتى تتكثف وتصبح قابلة للدهن.

الشمام مع صلصة اللبن

التحضير

يقطع الشمام والبطيخ إلى مكعبات بحجم ٢.٥ سم.
توضع هذه المكعبات الملونة على شكل متناوب في وعاء كبير بلوري شفاف أو في أكواب صغيرة حتى تمتلئ الأكواب وتصبح متعددة الألوان.
تغطى الأكواب وتحفظ في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل أو لغاية ٢ ساعات.
يصفى اللبن عبر قطعة قماش ناعمة للحصول على لبن بقوام قشدي.
يضاف إليه العسل ويخلط معه. يمكن إضافة المزيد من العسل إلى اللبن حسب الذوق لتعديل حلاوته.
توزع صلصة اللبن بالتساوي فوق أكواب الشمام ويسكب فوقها القليل من العسل.
يمكنك إذا شئت وضع اللبنة في كيس حلويات له رأس زخرفي وسكبها في أشكال زخرفية فوق كل كوب.
تحفظ الأكواب في الثلاجة قبل التقديم. كما يمكنك تزيين الأكواب بالكريما الطازجة المخفوقة أو القشدة، ومن ثم صب العسل فوقها.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كويان من الشمام الأصفر المقشر والمقطع إلى مكعبات
كويان من الشمام الأخضر المقشر والمقطع إلى مكعبات
كويان من البطيخ الأحمر الخالي من البذور المقشر والمقطع الى مكعبات

صلصة اللبن
كوب ونصف الكوب من اللبن العادي الخالي من الدسم أو نصف كوب من اللبنة
٣ ملاعق طعام من العسل.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

صدر الدجاج المخلل
مع البندورة والحبق

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كيلوغرام من صدور الدجاج المنظفة من الجلد والعظام (٦ قطع تقريباً)، نصف كوب من زيت الزيتون الفاخر نصف ملعقة طعام من أوراق إكليل الجبل الطازج، مفرومة نصف ملعقة طعام من أوراق القصعين الطازجة، مفرومة ٤فصوص ثوم مهروسة ملح وفلفل مطحون حديثاً

للصلصة

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون الفاخر
٨ فصوص ثوم مهروسة
٧٥٠غ من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمفرومة
رشة من مسحوق الفلفل الأحمر
ملح، نصف كوب من أوراق الحبق الطازجة المفتتة ناعماً.

التحضير

يقطع كل صدر دجاج بالعرض إلى نصفين ومن ثم إلى ثلاث قطع أو أصغر حجماً. توضع قطع الدجاج بين رقاقتين من ورق النايلون وتدق بمطرقة اللحم لتصبح سماكتها نصف سنتيمتر تقريباً. تكرر هذه العملية مع كل قطع الدجاج.

يخلط زيت الزيتون مع إكليل الجبل والقصعين وفصوص الثوم في وعاء كبير. تضاف إليه قطع الدجاج وتخلط معه جيداً. يضاف من ثم الملح والتوابل ويخلط المزيج جيداً.

يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة لمدة ٨ ساعات على الأقل أو طوال الليل.

يخرج الوعاء من الثلاجة ويترك في حرارة الغرفة لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً قبل المباشرة في الطهو.

تحضر الصلصة مباشرة قبل التقديم، يسخن زيت الزيتون في قدر متوسطة الحجم فوق نار متوسطة ويقلى فيه الثوم لمدة دقيقتين تقريباً، مع ضرورة رج القدر بين الحين والآخر، إلى أن يصبح لون الثوم بنياً فاتحاً.

ترفع القدر عن النار وتضاف إليها البندورة (الطماطم)، ثم تعاد القدر إلى النار.

يضاف إليها مسحوق الفلفل الأحمر والملح ويطهى المزيج فوق النار حتى الغليان.

يغلى المزيج لمدة ٥ دقائق حتى تتضج البندورة (الطماطم) وتصبح الصلصة وردية وكثيفة. يضاف إليها ربع كوب من أوراق الحبق المفرومة وتحفظ الصلصة جانباً. يقدم هذا الطبق مع الأرز أو المعكرونة.

تورتات الخضار

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

علبة من عجينة الفايلو المذوبة من الثلج
نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المسلوق والمفتت (أفخاذ وصدور)
٢٥٠غ من السبانخ الطازج المسلوق والمعصور والمفروم خشناً
رأس فلفل أحمر مفروم
٢٥٠غ من أزهار البروكولي المسلوقة
بصلة متوسطة مفرومة
ملعقتا طعام من الزبدة
فلفل أبيض وملح
٥٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة المفرومة
نصف كوب من الفطر المفروم (علبة)

مكوّنات الصلصة

علبة وزنها ٢٠٠ غ من الجبنة القشدية
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقة طعام من الزبدة
كوب وربع كوب من مرقة الدجاج
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الكريما الطازجة
١٠٠ إلى ١٥٠ غ من الجبنة المتنوعة المبشورة (موزاريلا، آدام، غرويار، قشقوان)، رشة من الفلفل الأبيض وجوزة الطيب.

تحضير التورتات

تكدس ٨ رقاقات من عجينة الفايلو فوق بعضها البعض ثم تقطع إلى دوائر صغيرة بحجم قوالب التورتات. توضع رقاقات العجين في قوالب التورتات أو قوالب البابا، ثم يوضع فوقها قالب آخر بالحجم نفسه للضغط عليها.
يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه رقاقات العجين لتصبح وردية اللون.

تخرج القوالب من الفرن وتترك لتبرد ثم تفرغ من محتواها وتوضع جانباً.

تحضير الصلصة

تسخن الزبدة في قدر ويضاف إليها الدقيق ويخلط معها حتى تفوح رائحة لذيذة.
تضاف مرقة الدجاج وجوزة الطيب والفلفل الأبيض. يخلط المزيج جيداً للحصول على صلصة كثيفة. تضاف إليها الجبنة القشدية والكريما الطازجة.

تحضير الخضار

تسخن ملعقتا طعام من الزبدة في قدر ويقلى فيها البصل ليصبح شاحب اللون. يضاف السبانخ والبروكولي والفلفل الأحمر والفطر والبندورة المجففة. يطهى الكل على النار لبضعة دقائق.

يضاف من ثم لحم الدجاج المفتت ويخلط المزيج جيداً.

تملأ كل تورتة بملعقتي طعام من الصلصة ثم ينثر فوقها القليل من مزيج الدجاج والخضار. توضع من ثم طبقة من الجبنة المبشورة وتعاد التورتات إلى الفرن لمدة ١٠ دقائق حتى تفتر وتذوب الجبنة. تقدم هذه التورتات بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

البطاطا مع اللحم

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٥ إلى ٦رؤوس بطاطا مقشرة ومسلوقة مع قشرتها
ملعقة طعام من الملح
صفار بيضتين
نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة
فصان مهروسان من الثوم، ملعقتا طعام من البقدونس المفروم
ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
صفار بيضة أو بيضتين (لغمس الكروكيت)
فتات خبز طازج (لغمس الكروكيت).

التحضير

تدهن رؤوس البطاطا بالزيت وتوخز بالشوكة ثم توضع في المايكروايف وتطهى حتى تنضج.
يشطر كل رأس بطاطا إلى نصفين متساويين، ثم يقطع القليل من أسفل كل قطعة بطاطا للتمكن من صفها في الصينية.
يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل حتى يصبح شاحب اللون.
يضاف إليه اللحم ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم وتجف عصارته.
يضاف القليل من البهار الحلو والفلفل الأسود والملح. تضاف من ثم حبوب الذرة، والفلفل الأخضر والأحمر، والبصل الأخضر والبندورة. يخلط الكل جيداً ويطهى فوق النار لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف معجون الفلفل ومعجون البندورة.
تطفأ النار ويترك المزيج حتى يفتر.
يغرف اللب من قطع البطاطا وتحشى بحشوة اللحم المحضرة. تصف قطع البطاطا المحشوة في طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن أو في صينية ويوضع القليل من الجبنة فوق كل منها. تخبز الصينية في الفرن حتى تذوب الجبنة وتسخن البطاطا. يقدم هذا الطبق مع الأرز المسلوق أو السلطة الخضراء.
ملاحظة: إذا أردت جعل الوجبة كثيرة العصارة، يخلط كوب من الماء مع ملعقة طعام من معجون البندورة ويسكب هذا الخليط في قعر الصينية ثم تصف قطع البطاطا المحشوة فوقه قبل خبزها في الفرن.

كرات السلطعون

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم السلطعون (Crab Meat) المفتت (سورامي)
٢٠٠غ من الجبنة القشدية
١٠٠غ من الزيتون الأخضر المحشو

التحضير

تدعك الجبنة القشدية في وعاء، ثم تقرص كتل صغيرة وتحشى كل كتلة بحبة زيتون.
تغمس الكرات في لحم السلطعون (السورامي) المفتت أو المبشور، ثم تصف في صينية مبطنة بورق النايلون أو ورق البرشمان.
تحفظ الصينية في الثلاجة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل قبل التقديم.
تقدم هذه المقبلات مع الخس والخبز المحمص.

جاتوه بوظة النوغا

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٦ شرائح جاتوه اسفنجي أو أي نوع آخر من الجاتوه
بياض بيضتين
٨ ملاعق طعام من السكر الناعم
كوبان من الكريما
رشة فانيلا
ربع كوب من الكرز الأحمر المسكّر
ربع كوب من الكرز الأخضر المسكّر
ربع كوب من الفاكهة المسكرة المفرومة
نصف كوب من اللوز المقشر والمحمص
٦ قرون بسكويت
بوظة مطحونة

التحضير

توضع شريحة جاتوه في كل دائرة معدنية حجمها ٤×٧.

تخفق الكريما مع الفانيلا لتصبح كثيرة الرغوة.

يخفق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة، ثم يضاف إليه السكر الناعم تدريجياً ويخفق معه جيداً بعد كل إضافة. يضاف هذا المزيج إلى الكريما المخفوقة. ثم يضاف إليها اللوز المقشر والمحمص والفاكهة المفرومة. يوزع هذا المزيج على الدوائر المعدنية الست وتحفظ الدوائر في قسم التجليد من الثلاجة حتى يجمد محتواها.

تفرغ الدوائر المعدنية من محتواها وتغلف قطع الجاتوه بالبسكويت المطحون ثم تزين بالقليل من الكريما الطازجة وحبة من الكرز الأحمر المسكّر. تعاد قطع الجاتوه إلى قسم التجليد من الثلاجة حتى موعد التقديم وتقدم مع صلصة الشوكولا أو الفراولة.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة لحم السلطعون

مع الفاكهة الحمضية

الكمية تكفي ٦ أشخاص

الصلصة
ربع كوب من زيت الزيتون الفاخر
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
ملعقتا طعام من عصير البرتقال الطازج
رشة ملح، نصف كيلوغرام من لحم السلطعون (سورامي) المفتت
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من المايونيز
٣ ملاعق طعام من الشبث المفروم
ملعقتا طعام من عصير الليمون
رشة من الفلفل الأبيض
فص ثوم مهروس ناعماً
أوراق خس للسلطة
١٢ شريحة غريبفروت (الليمون الهندي) من دون قشر
١٢ شريحة غريبفروت (الليمون الهندي) وردية من دون قشر
فلفل مطحون حديثاً

التحضير

يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون وعصير البرتقال والملح للحصول على صلصة ذهبية وكثيفة. يفتت لحم السلطعون ويخلط مع الشبث، والمايونيز، وعصير الليمون، والثوم، والفلفل الأبيض للحصول على مزيج دبق. يسكب هذا المزيج في دوائر معدنية من ٤×٥ سم ويضغط عليه جيداً. تحفظ هذه الدوائر في الثلاجة حتى موعد التقديم.

لتقديم السلطة، تفرغ الدوائر المعدنية من مزيج السلطعون (السورامي). يوضع محتوى كل دائرة في وسط طبق تقديم مع القليل من أوراق السلطة الخضراء بجانبها. تصف شرائح الغريبفروت (الليمون الهندي) بشكل زخرفي حول دائرة السلطعون (السورامي). تسكب صلصة الليمون فوق لحم السلطعون (السورامي) وأوراق السلطة ويقدم الطبق فوراً.

فطيرة التفاح بعجينة الفايلو

(حلوى للحمية)

الكمية تكفي ٦ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٩٩ وحدة حرارية
دهون: ٢,٥ غ
دهون مشبعة: ٠,٥٦ غ
كولسترول: ٠,٣ ملغ
ألياف: ١,٩ غ

كيلوغرام من تفاح الطهو
٦ ملاعق طعام من السكر
برش ليمونة واحدة
ملعقة صغيرة من عصير الليمون
نصف كوب من الزبيب الصغير
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
٦ رقاقات كبيرة من عجينة الفايلو، مذوبة إذا كانت مجلدة
ملعقتا طعام من الزبدة أو المرغرين القليلة الدسم
سكر ناعم لرشه فوق الفطيرة.

التحضير

تقشر التفاحات وتنزع بذورها وتقطع إلى مكعبات صغيرة. توضع مكعبات التفاح في قدر مع السكر الناعم وبرش الليمون. يسكب فوقها عصير الليمون. توضع القدر فوق النار حتى الغليان ويحرك محتواها جيداً ويطهى لمدة ٥ دقائق أو حتى تنضج مكعبات التفاح. يضاف بعدها الزبيب الصغير والقرفة. يسكب هذا المزيج في قالب فطيرة سعته ٥ أكواب ويمهد سطحه جيداً. يترك جانباً حتى يبرد. يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤. يدهن سطح كل رقاقة فايلو بالزبدة المذوبة القليلة الدسم. تكشكش رقاقات الفايلو قليلاً وتوضع فوق الفاكهة لتغطيتها. يخبز القالب في الفرن لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أو حتى تصبح عجينة الفايلو ذهبية اللون. يرش السكر الناعم فوق الفطيرة قبل تقديمها.

ملاحظة: يمكن تقديم هذه الحلوى مع البوظة المخصصة للحمية.

أرز مع البلح (حلوى للحمية)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٢٧٠ وحدة حرارية
دهون: ٤,٨ غ
دهون مشبعة: ٠,٥٥ غ
كولسترول: ٤,٥ ملغ
ألياف: ٠,٤ غ

كوب من الأرز القصير الحبة
٥ أكواب من الحليب المقشود
ملعقتا طعام من الأرز المطحون
نصف كوب من السكر أو أكثر حسب الرغبة
ملعقتا طعام من اللوز المطحون، فانيلا
ربع ملعقة صغيرة من خلاصة اللوز (اختياري)
ملعقتا طعام من ماء الزهر
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من البلح المفروم أو أكثر حسب الرغبة.

التحضير

يغسل الأرز ويوضع في قدر مع ٤ أكواب ونصف الكوب من الحليب. يسخن الأرز تدريجياً حتى يغلي الحليب. يطهى الاثنان في قدر غير مغطاة فوق نار خفيفة جداً لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة حتى ينضج الأرز تماماً. يجب تحريك محتوى القدر باستمرار بواسطة ملعقة خشبية. يخلط الأرز المطحون مع بقية الحليب ويضاف الخليط إلى محتوى القدر. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ويطهى لمدة دقيقة. يضاف السكر، واللوز المطحون، والفانيلا، وخلاصة اللوز وماء الزهر إلى محتوى القدر. يطهى الكل حتى الحصول على بودينغ كثيف وقشدي. يسكب البودينغ في أطباق صغيرة ويرش فوقه البلح المفروم. يترك البودينغ حتى يبرد قبل تقديمه.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سندويش الترياكي بالخبز الأسمر

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٧٥٠غ من لحم البقر الهبر الطري المقطع إلى شرائح رقيقة
٦رؤوس من البصل الأخضر المقروم
فصا ثوم مهروسان
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً، نصف كوب من صلصة الترياكي (جاهزة)
ملعقة طعام من صلصة الصويا، ربع إلى نصف كوب من الزيت النباتي
علبة من شرائح الخبز الأسمر الكامل الحبوب
جزر مبشور
أوراق خس خضراء مفرومة
كوب من المايونيز
٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا.

التحضير

يخلط البصل مع الثوم، والزنجبيل، وصلصة الترياكي، وصلصة الصويا والزيت. يقطع اللحم الهبر إلى شرائح رقيقة وتنقع هذه الشرائح في الصلصة المحضرة.

توضع شرائح اللحم في وعاء زجاجي وتغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ساعة أو طوال الليل.

يسخن الزيت جيداً في مقلاة وتقلى فيه شرائح اللحم حتى يتغير لونها. لكن يجب عدم الإفراط في قلي الشرائح للحفاظ على طراوة اللحم.

تكدس شرائح اللحم فوق بعضها ثم تقطع معاً إلى شرائح طويلة ورفيعة.

تدهن شريحتان من الخبز الأسمر بمزيج المايونيز وصلصة الصويا وينثر فوقها الجزر المبشور وأوراق الخس ولحم الترياكي.

توضع شريحتان من الخبز وتضغطا فوق بعضهما بحيث تكون الحشوة في الوسط للحصول على سندويش. يقطع كل سندويش إلى مثلثين ويقدم بمثابة غداء أو وجبة خفيفة.

ملاحظة: يمكن إضافة البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة إلى السندويش حسب الرغبة.

كباب باللبن

الكمية تكفي ٥ أشخاص
كيلوغرام من لحم الغنم
نصف الدهني المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
كيلوغرام من اللبن
٢ إلى ٣ فصوص ثوم مهروسة
نصف كوب من الصنوبر المقلي
كوبان من مكعبات الخبز المقلية
بقدونس مفروم للزينة
سماق للزينة.

طريقة التحضير

يخلط اللحم مع الملح والتوابل والبصل والفلفل الأحمر.

تنقع الأسياخ الخشبية في الماء لمدة ساعة. كي لا تحترق خلال الشواء.

يقرّص مزيج اللحم إلى كرات بحجم البيضة وتغرز هذه الكرات في أسياخ الشواء وتشوى على الفحم.

يخلط اللبن مع الثوم ويسخن قليلاً فوق النار ليصبح فاتراً.

تضاف قطع الكباب إلى اللبن وترش عليها مكعبات الخبز المقلية. يزين الطبق بالصنوبر والسماق والبقدونس المفروم.

ملاحظة: يمكنك خلط الخبز مع اللبن إذا شئت، ومن ثم إضافة قطع الكباب إليها وتقديم الطبق فوراً قبل أن تطرى قطع الخبز.

خبز بالزبيب

التحضير

يخلط كوبان من الدقيق مع الزبدة والسكر والخميرة الفورية والملح في وعاء متوسط. يضاف الماء الساخن والحليب الساخن والبيضة.

يخفق الكل بسرعة خفيفة لمدة دقيقة مع ضرورة كشط الوعاء بشكل متواتر. يخفق من ثم المزيج بسرعة متوسطة طوال دقيقة وترش فوقه كمية كافية من الدقيق للحصول على عجينة طرية ولينة.

تدعك العجينة فوق سطح عليه القليل من الدقيق لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح ناعمة ومرنة.

توضع العجينة في وعاء متوسط الحجم مدهون بالزيت ثم تقلب الجهة المدهونة بالزيت إلى الأعلى. تغطى العجينة وتترك لترتاح في مكان دافئ طوال ساعة تقريباً حتى يتضاعف حجمها.

تدعك العجينة وتخلط مع الزبيب، ثم تقرّص إلى كرات صغيرة بحجم حبات المشمش.

توضع ٥ كرات من العجين في قوالب مافن مدهونة بالزيت.

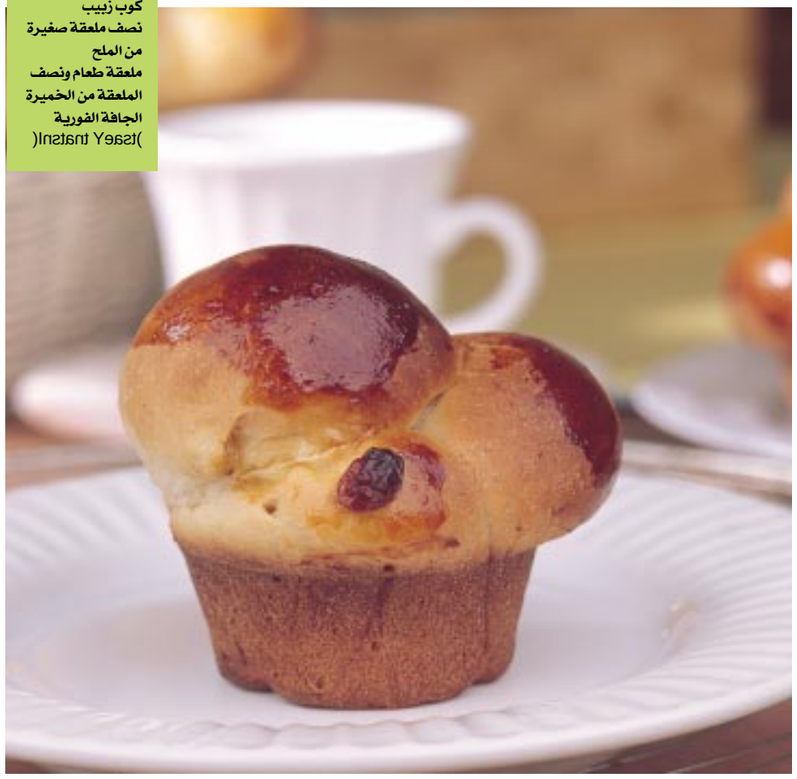
تترك هذه الكرات جانباً لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً حتى تصبح منتفخة ويتضاعف حجمها.

يدهن سطحها بصفار البيض المخلوط مع الحليب ثم تخبز لمدة ١٢ إلى ١٨ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو حتى يصبح سطحها بنياً ذهبياً.

ملاحظة: يمكنك خلط العجينة مع البندق المطحون إذا أردت.

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

٣أكواب إلى ٣ أكواب ونصف الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ربع كوب من السكر
ربع كوب من الزبدة الطرية
بيضة واحدة
صفار بيضة
ملعقة صغيرة من الحليب
نصف كوب من الحليب الساخن (١٢٠-١٣٠ درجة مئوية)
نصف كوب من الماء الساخن (١٢٠-١٣٠ درجة مئوية)
كوب زبيب
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقة طعام ونصف
الملعقة من الخميرة الجافة الفورية
(Instant Yeast)



سابمارين الفاكهة

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت.

يسخن الماء مع الزبدة في قدر حتى يغلي الماء. يضاف الملح والدقيق ويحرك المزيج بملعقة خشبية إلى أن يتحول إلى كتلة واحدة. يتابع تحريك الخليط على النار ٢ إلى ٣ دقائق.

تطفأ النار ويترك المزيج ليفتر مدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة ثم تضاف إليه الفانيلا.

ينقل المزيج إلى وعاء الخلاط الكهربائي ويضاف إليه البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويخلط المزيج جيداً للحصول على عجينة دبقة ومتماسكة.

توضع هذه العجينة في كيس حلويات كبير مزود رأساً زخرفياً.

تدهن صينية غير لاصقة بالقليل من الزبدة وتسكب فوقها العجينة على شكل جذوع طويلة (مثل الخبز الافرنجي).

تخبز العجينة في الفرن لمدة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة حتى تنتفخ وتصبح ذهبية اللون. يطفأ الفرن وتترك فيه العجينة المخبوزة لمدة ساعة إضافية، ثم تخرج من الفرن وتشطر الى نصفين.

تحشى العجين المخبوز بالكريما المخفوقة ومختلف أنواع الفاكهة الاستوائية مثل الأناناس والكيوي والفراولة والمانجا (أنظري إلى الصورة). يقدم السابمارين بعد تقطيعه إلى شرائح.

ملاحظة: (يمكن تقديمها مع صلصة الشوكولا).

الكمية تكفي ٨ الى ١٠ أشخاص

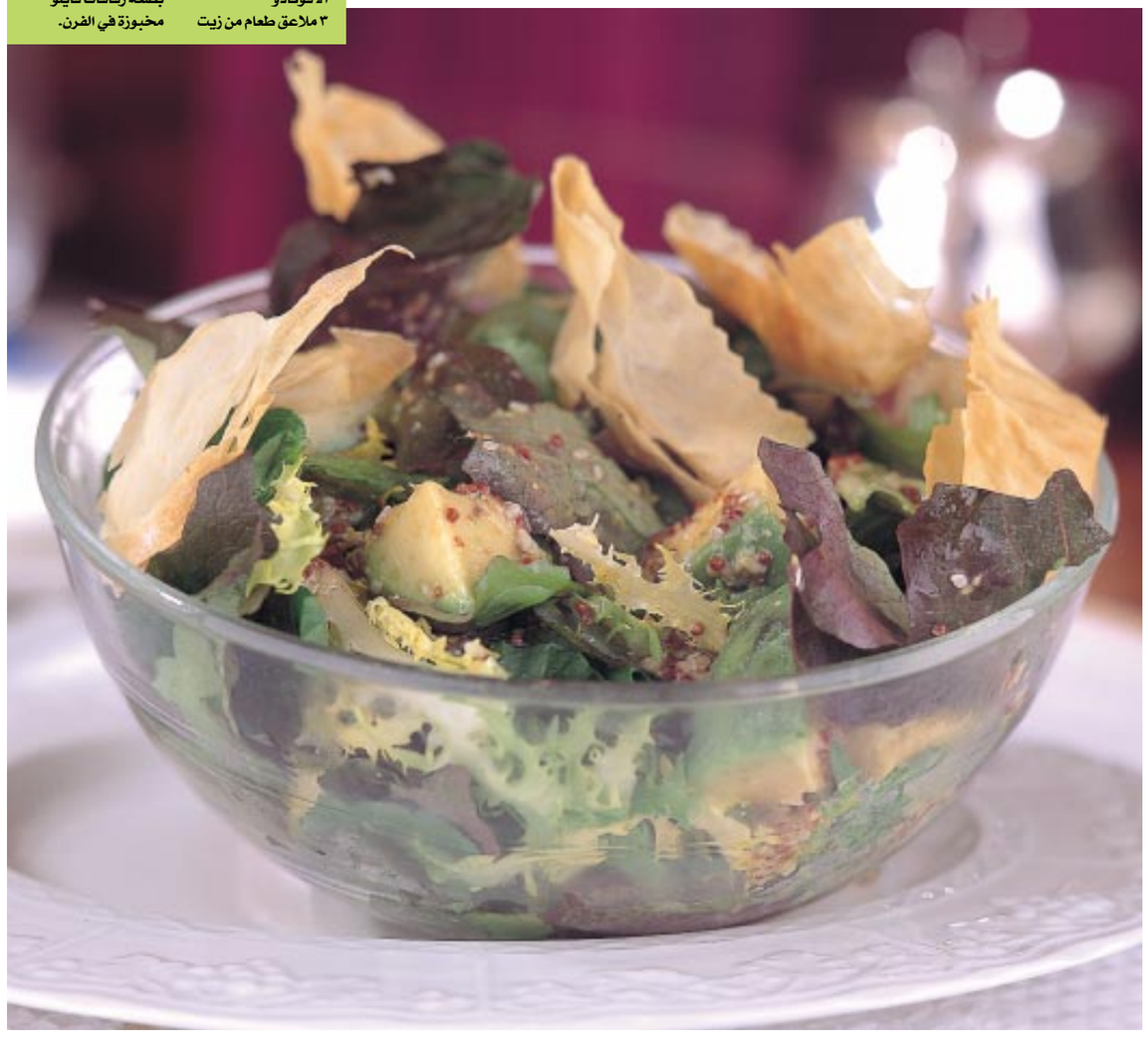
كوب من الماء
كوب من الدقيق
٤بيضات
رشة فانيلا
٧٥غ من الزبدة
رشة ملح

للحشوة

كوبان من الكريما المخفوقة (كوب من الكريما النباتية مع نصف كوب من السكر وكوب من الكريما الحيوانية)

تخفق الكريما النباتية مع السكر لتصبح بيضاء وقشدية. تضاف إليها الكريما الحيوانية وتخفق معها للحصول على كريما متماسكة
أنواع مختلفة من الفاكهة الاستوائية.

سلطة السبانخ والأفوكادو مع صلصة الخل والخردل



الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٠٠غ من أوراق السبانخ (٣٠ عنقاً)
خسة حمراء مجعدة
رأسان متوسطان من الأفوكادو
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
ملعقتان صغيرتان من بذور السمسم
ملعقة طعام من عصير الليمون
ملعقتان صغيرتان من الخردل الكامل الحبوب
بضعة رقاقات فايلو مخبوزة في الفرن.

التحضير

تغسل أوراق السبانخ والخس ثم تجفف جيداً. تمزق الأوراق لتصبح بحجم صالح للأكل. توضع هذه الأوراق في طبق التقديم.

يقشر الأفوكادو ويقطع إلى قطع ثم يغسل بعصير الليمون لتفادي اسوداده. توزع قطع الأفوكادو على مهد من أوراق الخس والسبانخ.

تسخن ملعقة طعام من الزيت وتقلى فيها بذور السمسم حتى تصبح ذهبية اللون. ترفع المقلاة فوراً عن النار وتترك لتبرد قليلاً. يضاف إليها عصير الليمون والخردل ويحرك الكل جيداً.

تسكب هذه الصلصة الفاترة فوق السلطة وتخلط معها جيداً. تقدم السلطة فوراً بعد تزيينها برقاقات الفايلو المخبوزة. يجب إعداد هذا الطبق مباشرة قبل التقديم.

معكرونة مع صلصة البندورة المجففة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

١٥٠غ من البندورة (الطماطم) المجففة المنقوعة في زيت الزيتون
نصف كوب من جبنة البارميسان المبشورة ناعماً
ثلث كوب من الصنوبر المقلي
نصف كوب من أوراق الحبق الطازجة
ثلث كوب من زيت الزيتون
٣٠٠غ من المعكرونة اللولبية

التحضير

تصفى البندورة (الطماطم) المجففة من الزيت، ثم تخلط مع الجبنة، والصنوبر والحبق في خلاط الطعام للحصول على مزيج مفروم جيداً. يضاف الزيت إلى هذا المزيج على شكل قطرات فيما لا يزال الخلاط قيد العمل. تطهى المعكرونة في قدر كبيرة من الماء المغلي، ثم تصفى جيداً في مصفاة لتوضع بعدها في وعاء تقديم كبير. يضاف مزيج البندورة (الطماطم) إلى المعكرونة الساخنة ويخلط الاثنان جيداً. يقدم الطبق على الفور.

ملاحظة: يمكن إعداد صلصة البندورة المجففة قبل يوم واحد وحفظها في وعاء كتيم للهواء داخل الثلاجة.

نظارات التشيدار

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

علبة من عجينة الباف الجاهزة
٢٠٠ إلى ٢٥٠ غ من جبنة التشيدار المبشورة.

التحضير

يرش الدقيق فوق طاولة العمل وترق فوقه عجينة الباف للحصول على مستطيل حجمه ٢٥-٢٥ سم. ترش جبنة التشيدار المبشورة فوق كل العجينة. تلف العجينة بالتساوي من الطرفين العريضين حتى تلتقي الأسطوانتان في الوسط. تقطع هاتان الأسطوانتان المتصلتان ببعضهما إلى شرائح للحصول أخيراً على أشكال نظارات دائرية متصلة في الوسط. تدهن صينية غير لاصقة بالماء. ترصف فيها نظارات العجين على أن تبعد قليلاً عن بعضها للسماح لها بالانتفاخ. تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تنتفخ النظارات وينضج أسفلها.

ملاحظة: إنها نوع لذيذ من المقبلات يمكن تقديمه مع القهوة أو العصير أو الشاي. يمكنك تصغير حجم النظارات قدر ما تشائين.

أصداف الفاكهة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

١٠ رقاقات من عجينة الفايلو
كريم موصلين مزيج من الفاكهة الاستوائية المتنوعة
سكر ناعم

التحضير

يحضر قالب دائري عميق ذات حواف متعرجة خاص بالكريم كارامبل قطره ٢٠ سم. تكدس ١٠ رقاقات من عجينة الفايلو فوق بعضها البعض في هذا القالب ثم تغطى بورق البرشمان ويوضع عليها الفول أو الحمص لإضفاء الوزن عليها أثناء الخبز. يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. تخبز فيه رقاقات العجين لمدة ١٠ دقائق، ثم تنزع عنها حبات الفول أو الحمص وورقة البرشمان ويتابع خبزها إلى أن تصبح العجينة وردية اللون وناضجة. تترك العجينة لتبرد ثم تحشى بالكريم موصلين وتزين بمكعبات الفاكهة الاستوائية ويرش عليها السكر الناعم مباشرة قبل التقديم.

وصفة كريم موصلين

كوب من الحليب
ملعقة طعام من دقيق الذرة
ملعقة طعام من السكر
بيضة
نصف كوب من الكريما النباتية المخفوقة
نصف كوب من الكريما الحيوانية المخفوقة
قشرة ليمونة واحدة
رشة فانيلا

يسخن الحليب في قدر مع قشرة الليمون. تطفأ النار وتنزع قشرة الليمون ويوضع الحليب جانباً. تضاف إليه الفانيلا.

في وعاء آخر، يخلط دقيق الذرة مع البيضة والسكر. يضاف هذا الخليط إلى الحليب ويمزج معه. يعاد الكاسترد إلى النار ويطهى حتى يتكثف، ثم يسكب في طبق ويترك حتى يبرد تماماً. تضاف الكريما النباتية والكريما الحيوانية إلى المزيج وتخلطان معه.

ملاحظة: يمكنك إعداد الوصفة نفسها وسكبها في قوالب تارت صغيرة بدل القالب الكبير.
يمكنك استعمال نوع واحد من الفاكهة في كل تورتة بحيث تحصلين على مجموعة منوعة من التورتات بنكهات مختلفة.

قوارب بالنقانق

الكمية تصنع ٢٠ قطعة

٢٠ شريحة من الخبز التوست الأبيض الطازج
٣ ملاعق طعام من الكاتشاب
ملعقة صغيرة من صلصة ورشستر Sauce Worcestershire
٢٠ قطعة نقانق بقرية صغيرة
٣٠غ من الزبدة
بندورة (طماطم) صغيرة للزينة
أوراق خس خضراء للزينة
ملعقة صغيرة من الخردل

التحضير

تنزع حواف شرائح الخبز وترق هذه الشرائح بالشوبك لتصبح مسطحة ورقيقة. يخلط الكاتشاب مع صلصة ورشستر والخردل وتدهن شرائح الخبز بهذا الخليط، ثم توزع فوقها قطع النقانق البقرية. يدهن كل قارب بالزبدة وتصف القوارب في صينية وتخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٠ دقائق تقريباً أو حتى تصبح حمراء اللون. تثبت قطع البندورة الصغيرة على القوارب بواسطة عيدان الأسنان.

رزم اللحم الصينية

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الهبر الفيليه المقطع إلى قطع صغيرة، ملعقتا طعام من الزنجبيل الطازج المبشور أو المفروم ناعماً
٤ رؤوس من البصل الأخضر المقطع إلى عيدان من ١-٢ سم
٤ جزرات مقطعة إلى عيدان رفيعة وقصيرة
ربع كوب من صلصة الصويا، أكياس نايلون كبيرة معدّة للطهو مقطعة إلى ١٢ قطعة
١٢ ورقة نايلون
١٢ رأساً من البصل الأخضر المطهو في المايكروويف
١٢ حبة بندورة (طماطم) صغيرة للزينة.

التحضير

تخلط قطع اللحم مع الزنجبيل والبصل الأخضر والجزر وصلصة الصويا في وعاء. يترك هذا المزيج جانباً لمدة ساعتين. تقطع أكياس النايلون المعدة للخبز إلى مربعات من ١٥ سم ويحشى كل مربع بمقدار ملعقتي طعام من مزيج اللحم، ثم يربط المربع، بواسطة أشرطة معدنية، على شكل رزمة. تصف الرزم المحشوة في الصينية وتخبز في الفرن لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة. تخرج الصينية من الفرن وتوضع عروق من البصل الأخضر حول كل رزمة ثم تزين بحبة بندورة (طماطم) صغيرة. يقدم هذا الطبق كنوع من المقبلات أو كوجبة أساسية مع الأرز الصيني المسلوق.

ملاحظة: يمكنك استبدال اللحم بالدجاج أو السمك حسب الذوق. كما يمكنك استبدال ورق النايلون بورق البارشمان.

مربّعات اللحم بخبز التنور

(الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص)

٤ أكواب من الدقيق
رشة فانيلا
نصف كوب من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة
٦ بيضات
ثُمن ملعقة صغيرة من الملح
٤ ملاعق طعام من السكر
٣ أكواب ونصف الكوب من الحليب الفاتر
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية
نصف كوب من المياه الفاترة

التحضير

تقطع شرائح اللحم إلى أشرطة طويلة ورفيعة. يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل المفروم مع الثوم. يتابع القلي لمدة ٥ إلى ٧ دقائق ليصبح البصل بلون الكاراميل، ثم يضاف اللحم على دفعات ويتابع القلي حتى يتغير لون اللحم ويمتص عصارته. يجب قلي الخليط على نار قوية لمنع اللحم من إفراز عصاراته. تضاف ملعقة صغيرة من الملح إلى الخليط، إضافة إلى دبس الرمان ورشة من السبع بهارات. يخلط المزيج جيداً ويعاد إلى النار لمدة ٢ إلى ٣ دقائق، ثم يرفع عن النار ويترك ليصبح في حرارة الغرفة. يقطع خبز التنور إلى مربعات بواسطة مقص المطبخ. تحشى هذه المربعات بمزيج اللحم ثم تطوى الحواف الأربع لكل مربع مثل الظرف وتلصق على بعضها بمزيج الماء والدقيق. يحمى الزيت في مقلاة وتقلى فيه اللفافات المحشوة لتصبح هشة وذهبية. ترفع المربّعات المقلية من الزيت بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتصفى على محارم المطبخ الورقية للتخلص من الزيت الفائض، وتصف في طبق التقديم وتقدم.

الجاتوه الربيعي

الكمية تكفي الى ١٢ شخصاً

الجاتوه الاسفنجي
بياض ٥ بيضات في حرارة الغرفة وربع كوب من السكر
صفار ٥ بيضات في حرارة الغرفة ونصف كوب من السكر
كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
رشة فانيلا
كريما الزبدة
٤٠٠غ زبدة في حرارة الغرفة
كوب من كريما الشوكولا بنكهة البندق)Nuella(أزهار ملونة للزينة.

التحضير

يخفق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة، ثم يضاف إليه السكر تدريجياً أثناء عمل الخفاقة للحصول أخيراً على مرانغ جامد ولامع. يخفق صفار البيض مع الفانيلا ليصبح شاحب اللون. يضاف إليه السكر ويتابع الخفق حتى يذوب السكر في الصفار. يضاف الدقيق ويتابع الخلط ثم توقف الخفاقة ويضاف مرانغ بياض البيض إلى مزيج صفار البيض. يحرك هذان الخليطان بعناية بواسطة ملوق أو ملعقة خشبية. تدهن صينية دائرية قطرها ٢٤ سم بالزبدة وتغطى بورق البرشمان. يسكب فيها المزيج ويخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى ينضج ويخرج عود الأسنان نظيفاً من وسطه. يفترض أن تستغرق عملية الخبز ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة. يترك الجاتوه ليبرد ١٠ دقائق ثم يقلب من الصينية على مصبع ويترك ليبرد تماماً. ينزع ورق البرشمان عن الجاتوه ويقطع أفقياً إلى ٣ طبقات. تحشى طبقتان من الجاتوه بكريما الزبدة وتوضع الطبقة الثالثة جانباً على لوحة كرتون يعادل حجمها حجم الجاتوه. يزين الجاتوه المحشو بكريما الزبدة بأشكال زخرفية على الحواف ويمهد سطحه. تزين الطبقة الثالثة من الجاتوه التي يفترض أن تكون غطاء السلة بكريما الزبدة بطريقة زخرفية (على شكل السلة المحبوكة) وتوضع هذه الطبقة على نحو مائل فوق الجاتوه المحشو والمزين. (أنظري إلى الصورة). يزين الجاتوه بالأزهار الطازجة مع شريط بنفسجي في أعلى "السلة". يحفظ الجاتوه في الثلاجة قبل التقديم وبعده.

ملاحظة: لإضفاء لون السلة على كريما الزبدة، تخفق هذه الكريما لتصبح خفيفة وناعمة. تضاف إليها كمية كافية من كريما الشوكولا بنكهة البندق للحصول على كريما باللون البيج.

الكمية تصنع ٦ قطع

٦قرون بسكويت البوظة
٦قطع جاتوه صغيرة أو قطع مافن جاهزة
١٨حبة سكاكر ملونة
سكر شعيرية ملون
مربى مشمش مسخن ١٠٠غ من
الديكوفوندان أو المرصبان الملون باللون الأصفر الشاحب
٥٠غ من كريما الزبدة (يخفق ٥٠ غ من الزبدة لتصبح قشدية ثم يضاف إليها ربع كوب من السكر مع رشة فانيلا).

المهرج

التحضير

يسخن مربى المشمش قليلاً وتدهن به قرون البسكويت الستة. تغمس بعدها القرون في سكر الشعيرية الملون لتغليفها تماماً. سيكون كل قرن بمثابة رأس المهرج. يدهن سطح كل قطعة جاتوه أو مافن بمربى المشمش وتوزع عليها بضعة أشرطة رفيعة من المرصبان أو الديكوفوندان كما لو أنها خيوط معكرونة. سيكون ذلك شعر المهرج. تدهن كل قطعة جاتوه بالقليل من كريما الزبدة وتلصق عليها حبتا سكاكر مكان العينين وحبة مكان الأنف. يغطى رأس كل مهرج بالقبعة (قرن البسكويت) ويوضع كل المهرجين على صينية التقديم. إنها وصفة ممتازة للحفلات أو لأعياد ميلاد الأطفال.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شرائح السمك
مع صلصة الحبق

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من شرائح سمك الهامور أو اللقز (٢٠٠ غ وزن كل شريحة)
٥ رؤوس بندورة (طماطم)
دقيق (طحين) وملح وفلفل أسود
نصف باقة من الحبق
نصف كوب من زيت الزيتون
٣ فصوص ثوم
٤ إلى ٥ ملاعق طعام من عصير الليمون.

التحضير

يرش الملح والفلفل فوق شرائح السمك ثم تغمس في الدقيق وتقلى في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون. تحفظ شرائح السمك مغطاة جانباً حتى تبقى فاترة.
تقشر البندورة وتقطع إلى شرائح وتنزع بذورها وترصف فوق ورق برشمان في صينية. يرش فوقها الملح والفلفل الأسود وتدهن بزيت الزيتون.
تشوى البندورة في فرن حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت حتى تتبخر الرطوبة منها.
تقدم البندورة المشوية مع السمك.
تسكب الصلصة فوق السمك ويقدم الطبق مع معكرونة فارفالي (على شكل فراشة).

الصلصة

يخلط الحبق المفروم مع الثوم المهروس وزيت الزيتون وعصير الليمون والفلفل الأسود.
تسكب هذه الصلصة فوق شرائح السمك.

أرز مع حليب جوز الهند (وصفة للجمعة)

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٣٢٣ وحدة حرارية
دهون: ٣ غرامات
دهون مشبعة: ١,٤٥ غ
كولسترول: ٠ غ
ألياف: ٠,٦٨ غ

إنها بديل لذيذ للأرز المسلوق العادي، علماً أنه يمكنك استعمال الأرز الأبيض أو الأسمر في هذه الوصفة.

كوبان من الأرز التايلاندي
أو بنكهة الياسمين
كوبان من حليب جوز الهند ونصف كوب من الماء، نصف ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتا طعام من السكر الخشن
برش جوز هند طازج للزينة.

التحضير

يُغسل الأرز في الماء البارد حتى ينظف تماماً. يوضع ماء نظيف مع حليب جوز الهند والملح والسكر في قدر ثقيلة القعر. يضاف من ثم الأرز وتغطى القدر وتترك فوق النار حتى الغليان. تخفف النار ويترك محتوى القدر يغلي برفق لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة أو حتى ينضج الأرز ويصبح طرياً. تطفأ النار ويترك الأرز ليرتاح في القدر لمدة ١٠ دقائق إضافية. يحرك بواسطة الشوكة أو العيدان الخشبية قبل التقديم ويزين ببرش جوز الهند.

ملاحظة: يمكن استبدال الأرز التايلاندي بالأرز الطويل الحبة، لكن يفترض حينها استعمال كوب من الماء وكوبين من حليب جوز الهند. يتوافر حليب جوز الهند في علب معدنية. لكن إذا لم تتمكني من العثور عليه، استعملي قشدة جوز الهند الممزوجة بالماء وفق التعليمات المذكورة على العلبة.

تورتة الجبنة الاستوائية

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

عجينة التورتة
كوب ونصف الكوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ثلاثة أرباع الكوب من الزبدة
نصف كوب من السكر الناعم
فانيلا
صفار بيضة.

التحضير

يخلط الدقيق مع الزبدة في الخلاط الكهربائي ليصبح المزيج خشناً ومفتتاً. يضاف إليه السكر، والفانيلا، وصفار البيض ويخلط للحصول على عجينة متماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط.

تلف العجينة بورق النايلون اللاصق وتترك في البراد لمدة ساعة. ترق العجينة بين ورقتيّ نايلون للحصول على دائرة كبيرة. تقطع العجينة إلى دائرة قطرها ٢٠×٢٢ سم وتنقل إلى قالب تورتة له قعر قابل للفك. توخز العجينة بالشوكة. ثم تخبز في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج التورتة وتصبح حوافها وردية اللون. تترك التورتة جانباً لتبرد.

الحشوة
ملعقة صغيرة من مسحوق الجيلاتين
ربع كوب من الماء
نصف كوب من الماء
صفار بيضتين
٢٠٠غ من الجبنة القشدية
نصف ملعقة صغيرة من برش الليمون
ملعقة صغيرة من عصير الليمون نصف كوب من الكريما المخفوقة
ثلاثة أرباع كوب من السكر
بضعة قطرات من ملون الطعام الأخضر
بياض ثلاث بيضات
٣ حبات كيوي

تحضير الحشوة

يذوب الجيلاتين في ربع كوب من الماء. يخلط ثلاثة أرباع كوب من الماء مع السكر وصفار البيض المخفوق جيداً. يحرك المزيج فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليه الجيلاتين ويحرك معه ليذوب. تخفق الجبنة القشدية جيداً وتضاف إلى مزيج الكاسترد. يضاف من ثم برش الليمون، وملون الطعام وعصير الليمون. يخفق بياض ٣ بيضات حتى يجمد. يضاف إليه ثلاثة أرباع كوب من السكر. يضاف المزيج إلى الكاسترد السابق وتضاف إليه الكريما المخفوقة. تسكب هذه الحشوة فوق عجينة التورتة المخبوزة وتحفظ في الثلاجة طوال الليل. تزين التورتة بشرائح الكيوي المقشرة وحبة فراولة.

جاتوه اللوز

التحضير

يخلط البيض مع السكر وبرش الليمون في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي. يخفق البيض بسرعة كبيرة حتى يصبح المزيج سميكاً وقشدياً. يضاف إليه الدقيق المنخول ودقيق الذرة واللوز المطحون والفانيلا ويخفق الكل مجدداً. تضاف أخيراً الزبدة المذوبة وتخفق معه.

يسكب المزيج في قالب جاتوه دائري عميق قطره ٢٠ سم مدهون بالزبدة ومكسو بالدقيق ويخبز في فرن معتدل الحرارة ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٣٠ إلى ٣٥دقيقة حتى ينضج الجاتوه. ينقل الجاتوه إلى مصبع ليبرد، ثم يترك جانباً طوال الليل.

يقطع الجاتوه إلى ٣ طبقات أفقية متساوية. توضع الطبقة الأولى في صينية وتدهن بالمربى ثم تغطى بطبقة ثانية من الجاتوه. تدهن هذه الطبقة مجدداً بالمربى وتغطى بالطبقة الأخيرة من الجاتوه.

لإعداد الطبقة العلوية، يخلط اللوز المطحون مع السكر في وعاء، ثم يضاف إليهما صفار البيض والفانيلا. يخلط المزيج جيداً ويحتفظ بثلثه جانباً.

تضاف ملعقة طعام من بياض البيض غير المخفوق إلى الكمية الباقية من المزيج وتخلط معه جيداً. يسكب هذا المزيج على سطح الجاتوه المحشو بالمربى وحوافه، مع ضرورة جعله سميكاً على سطح الجاتوه أكثر مما هو على حوافه. وإذا صعب بسط المزيج، يضاف إليه القليل من بياض البيض.

تضاف ملعقتا طعام من بياض البيض غير المخفوق إلى الثلث المحتفظ به جانباً من المزيج ويوضع هذا المزيج في كيس حلويات مزود رأساً أسطوانياً مفتوحاً. يسكب المزيج في أشكال متعرجة على سطح الجاتوه، ثم يخبز الجاتوه في فرن ساخن جداً لمدة ٨ إلى ١٠ دقائق أو حتى تصبح حواف الجاتوه زهرية اللون.

يخرج الجاتوه من الفرن وتذوب بقية المربى في قدر ثم تسكب بين الخطوط المتعرجة على سطح الجاتوه.

يترك الجاتوه ليبرد ١٠ دقائق ثم تدهن حوافه بالمربى الباقي وتزين باللوز المقشر والمحمص.

يترك الجاتوه ليبرد تماماً قبل تقطيعه.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

٤ بيضات
ثلث كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ثلث كوب من السكر
ربع كوب من دقيق الذرة
ربع كوب من اللوز المطحون
ملعقة صغيرة من برش الليمون
٣٠غ من الزبدة
رشة فانيلا

للحشوة
كوب ونصف كوب من جيلي المشمش (مربى خالٍ من قطع الفاكهة)

للطبقة العلوية
٦ بيضات مفصولة
ثلث كوب من السكر
٦٠غ من اللوز المقشر
٤١٠غ من اللوز المطحون
رشة فانيلا

جاتوه الشوكولا

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

كوبان ونصف الكوب من الدقيق
كوب من الزيت النباتي
ثلاثة أرباع الكوب من مسحوق الكاكاو
كوبان من السكر
٦ بيضات في حرارة الغرفة
فانيلا
كوب من الحليب في حرارة الغرفة
ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة من الباكينغ باودر
مربى مشمش
سكر شعيرية.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت. يخفق البيض ليصبح شاحب اللون، ثم يضاف إليه السكر وبعده الزيت والفانيلا والحليب.

ينخل مسحوق الكاكاو مع الباكينغ باودر والدقيق ويضاف هذا الخليط إلى مزيج البيض.

يدعك المزيج جيداً ليصبح قشدياً. يدهن ١٢ قالب مافن بالزبدة ويرش فوقها الدقيق.

يسكب المزيج في قوالب المافن حتى يملأ ثلاثة أرباعها ويخبز في الفرن حتى ينضج الجاتوه.

تخرج القوالب من الفرن وتترك جانباً حتى تبرد.

يدهن سطح قطع الجاتوه بمربى المشمش ويرش عليها سكر الشعيرية الملون.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

Photo: Issam Alanor

بولونيز العدس

(طبق نباتي للحمية)

التحضير

يحمى الزيت في قدر كبيرة ويقلى فيه البصل مع الثوم والجزر والكرفس لمدة ٥ دقائق تقريباً. يضاف العدس وهريسة البندورة، والبندورة، والمردقوش والتوابل إلى القدر.

يترك المزيج فوق النار حتى الغليان، على أن تغطى القدر جزئياً. يغلى محتواها برفق لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح الصلصة كثيفة.

تستخدم هذه الصلصة مع المعكرونة المسلوقة.

ملاحظة: يمكن تخفيف كمية الدهون في هذه الوصفة من خلال استعمال مقدار أقل من زيت الزيتون أو استعمال القليل من المرقة وطهو الخضار فوق نار خفيفة في مقلاة غير لاصقة حتى تنضج.

ملاحظة: يمكنك شراء مكعبات من مرقة الخضار أو المعلبة وخلطها مع الماء بمقدار ملعقة صغيرة أو مكعب لكل كوب من الماء.

الكمية تكفي ٦ أشخاص
طاقة: ١٠٣ وحدات حرارية
دهون: ٢,١٩غ
دهون مشبعة: ٠,٨٥ غ
ألياف: ٢,١٥ غ

إنها صلصة لذيذة جداً يمكن تقديمها مع المعكرونة والخضار، وهي غنية جداً بالبروتين.

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
بصلة مفرومة
فصا ثوم مهروسان
جزرتان مبشورتان خشناً
عودا كرفس مفرومان
ثلثا كوب من العدس الأحمر
نصف كيلوغرام من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة
ملعقتا طعام من هريسة البندورة
كوبان من مرقة الخضار
ملعقة طعام من المردقوش الطازج المفروم أو ملعقة صغيرة من المردقوش اليابس
ملح وفلفل أسود.

فطائر اليخنة

(طبق نباتي للحمية)

التحضير

ينخل الدقيق مع رشة من الملح فوق وعاء. تضاف إليهما النخالة. تفتح فجوة في الوسط وتسكب فيها البيضة مع نصف كمية الحليب. يخلط الكل جيداً للحصول على عجينة ناعمة. تضاف بقية الحليب تدريجياً ويخفق المزيج جيداً. يغطى الوعاء ويترك ليرتاح مدة ٢٠ دقيقة. ترش مقلاة ثقيلة القعر قطرها ١٨ سم برذاذ الزبدة أو تستعمل مقلاة غير لاصقة ويرش فوقها الزيت. تسخن المقلاة فوق النار ويسكب فيها مقدار كاف من العجينة لتغطية قعرها في شكل طبقة رقيقة. تطهى هذه العجينة لمدة ٢ إلى ٣ دقائق حتى تصبح جهتها السفلية وردية اللون. تقلب بعدها وتطهى على الوجه الآخر لمدة دقيقة إلى دقيقتين.

تنقل هذه الرقاقة إلى طبق مغطى بورق البرشمان، وتكرر العملية نفسها مع بقية العجينة للانتهاء منها تماماً. توضع الرقاقات جانباً حتى موعد الاستعمال.

تحضير الحشوة

توضع مكعبات الباذنجان في مصفاة ويرش فوق الملح. تترك جانباً لمدة ٣٠ دقيقة ثم تشطف جيداً وتصفى.

يوضع فص الثوم مع الكوسا، والفلفل، والمرقة، والماء، والبندورة في قدر كبيرة. يطهى الكل في قدر غير مغطاة لمدة ١٠ دقائق، مع ضرورة تحريكه بين الحين والآخر. تضاف مكعبات الباذنجان ويطهى الكل لمدة ١٥ دقيقة إضافية. يخلط دقيق الذرة مع ملعقتين صغيرتين من الماء ثم يضاف إلى محتوى القدر. يترك الخليط يغلي فوق النار لمدة دقيقتين. تضاف التوابل حسب الذوق.

يسكب القليل من مزيج اليخنة في وسط كل فطيرة، ثم تطوى الفطيرة إلى نصفين، وبعدها أيضاً إلى نصفين للحصول على شكل كوز. تقدم الفطائر ساخنة.

ملاحظة: يمكنك إذا شئت استعمال أرغفة التورتيلا بدل الفطائر. ما عليك سوى تسخينها وحشوها وتقديمها.

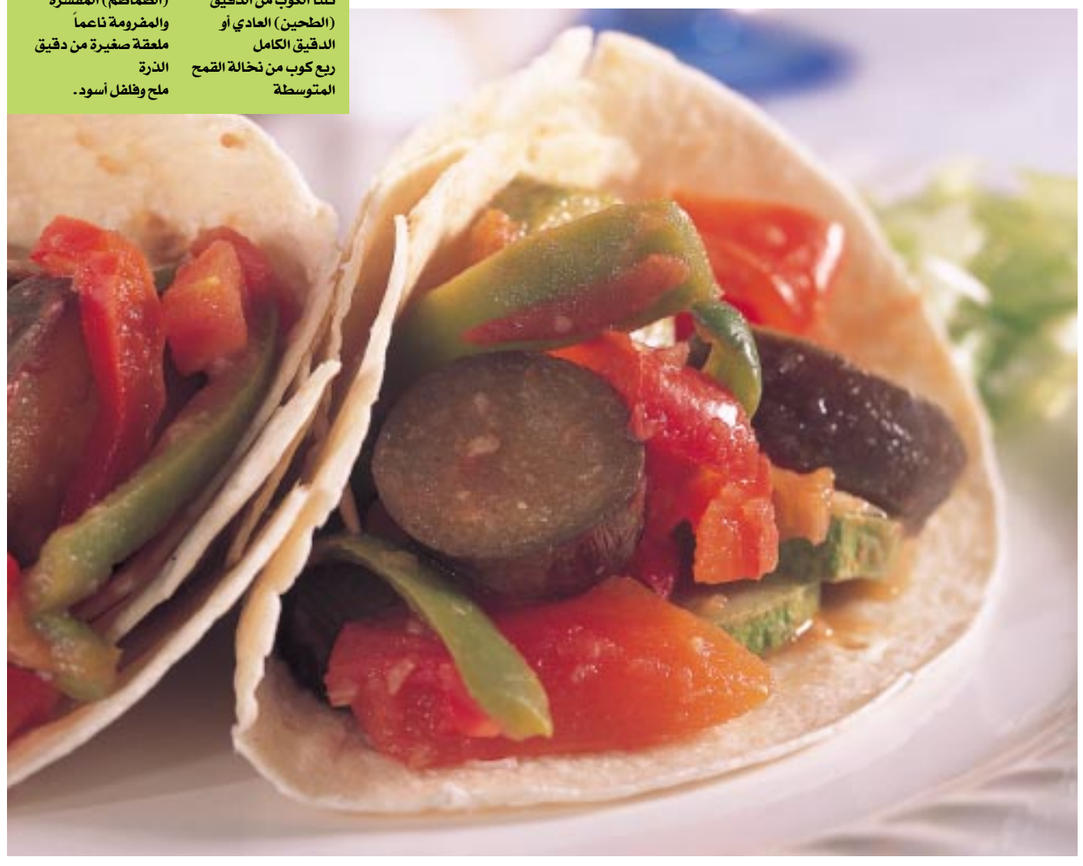
الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٨٢ وحدة حرارية
بروتين: ٩,٣٦ غ
دهون: ٣,٠٧ غ
دهون مشبعة: ٠,٦٢ غ
ألياف: ٤,٧٣ غ

تكون هذه الفطائر سميكة قليلاً أكثر من العادة لاحتواء الحشوة النباتية الكثيرة العصارة. وعند استعمال رذاذ الزبدة، يمكنك التحكم في مقدار الدهن المستعمل وجعله يقتصر على أدنى حد.

الفطائر
ثلثا الكوب من الدقيق (الطحين) العادي أو الدقيق الكامل
ربع كوب من نخالة القمح المتوسطة
بيضة واحدة
رشة ملح
كوب وربع الكوب من الحليب المقشود. رذاذ الزبدة لدهن المقلاة.

للحشوة
رأس باذنجان كبير مقطع إلى مكعبات من ٢,٥ سم
فص ثوم مهروس
حبتا كوسا متوسطتان مقطعتان إلى شرائح
رأس فلفل أخضر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح
رأس فلفل أحمر منزوع البذور ومقطع إلى شرائح
٥ ملاعق طعام من مرقة الخضار وكوب من الماء
كوب من البندورة (الطماطم) المقشرة والمفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
ملح وفلفل أسود.



معكرونة بالجبش (طبق للحمية)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٣٩١ وحدة حرارية
دهون: ٤,٩ غرامات
دهون مشبعة: ٢,٢ غ
كولسترول: ٦٠ ملغ
ألياف: ٣,٥ غ

٢٧٥غ من لحم الحبش المفروم
١٥٠غ من شرائح لحم الحبش المفروم
فص أو فصا ثوم مهروسان
بصلة واحدة مفرومة ناعماً
جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
ملعقتا طعام من هريسة البندورة (الطماطم)
ربع كوب من مرقة الدجاج
٢٢٥غ من الريغاتوني أو معكرونة بيني على شكل عيدان صغيرة
ملعقتا طعام من جبنة البارميسان المبشورة
ملح وفلفل أسود.

التحضير

يحمّر لحم الحبش المفروم في مقلاة غير لاصقة، وتفتت كل القطع الكبيرة بواسطة ملعقة خشبية. يضاف لحم الحبش المفروم مع الثوم، والبصل، والجزر، وهريسة البندورة، والمرقة والتوابل. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ثم تغطى القدر ويغلى محتواها لمدة نصف ساعة حتى ينضج. تطهى المعكرونة في قدر كبيرة مليئة بالماء المغلي المملح حتى تنضج. تصفى المعكرونة وتخلط مع صلصة الحبش. يمكن خبز هذا الطبق في فرن محمى مسبقاً للدرجة ٣٥٠ فهرنهايت أو ١٨٠مئوية أو غاز رقم ٤. يوضع المزيج في صينية قليلة العمق وترش فوقه جبنة البارميسان المبشورة. تخبز الصينية لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى يحمرّ سطحها قليلاً.

ملاحظة: يمكنك استعمال لحم الدجاج المفروم أو لحم البقر الهبر المفروم في هذه الوصفة.

كومبوت الكومكوات (حلوى للحمية)

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٩٨ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ٢,٩غ
دهون مشبعة: ٠,٢٥ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ٦,٩ غ

كوبان من الكومكوات
كوب من المشمش المجفف
ملعقتا طعام من الزبيب الصغير (الكشمش)
كوب وثلثا الكوب من الماء
برتقالة واحدة
٢,٥سم (عود) من الزنجبيل الطازج
٤ حبات هال
٤ حبات كبش قرنفل
٣ ملاعق طعام من العسل الصافي، ملعقة طعام من اللوز المقشر والمحمص.

التحضير

يغسل الكومكوات وتقطع الحبات الكبيرة إلى نصفين. توضع حبات الكومكوات في قدر كبيرة مع المشمش والزبيب والماء وتترك القدر فوق النار حتى الغليان. تضاف قشرة برتقالة واحدة إلى محتوى القدر. يقشر عود الزنجبيل ويشر ويضاف إلى محتوى القدر. تهرس حبات الهال وتضاف إلى المزيج مع حبات كبش القرنفل. تخفف النار وتغطى القدر ويترك محتواها يغلي برفق لمدة ٣٠ دقيقة تقريباً أو حتى تنضج الفاكهة. يجب تحريك محتوى القدر بين الحين والآخر. يضاف عصير البرتقال إلى الكومبوت ويحلّى بالعسل. يرش اللوز فوق الكومبوت ويقدم فاتراً.

جيلاتو الليمون

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ أكواب من الماء
٤ ليمونات
كوب من السكر
بياض بيضتين
ملون أصفر للطعام.

التحضير

تغسل الليمونات جيداً ثم تقشر على نحو رقيق بحيث يتم استخراج قشرة رقيقة جداً خالية من أي لب تقريباً.

يوضع قشر الليمون في قدر مع الماء ويغلى ببطء. يغلى المزيج من دون غطاء لمدة ١٠ دقائق تقريباً ثم يصفى الماء في إبريق ويجري التخلص من القشر. يجب الحصول على كوبين من السائل ولذلك يمكن إضافة القليل من الماء إلى القدر عند الضرورة للحصول على هذه الكمية.

يضاف السكر إلى القدر ويذوب فوق نار متوسطة مع ضرورة التحريك بين الحين والآخر. يغلى هذا القطر فوق نار متوسطة لمدة ٥ دقائق ثم يترك ليبرد.

تعصر الليمونات الأربع ويصفى عصيرها. يضاف ثلاثة أرباع الكوب من هذا العصير إلى القطر المبرد ويسكب هذا المزيج في وعاء ويوضع في قسم التجليد من الثلاجة. يترك المزيج حتى يجمد نصفياً، ثم يحرك جيداً لتفكيك البلورات المتكونة.

يخفق بياض البيض ليصبح جامداً، ثم يخلط جيداً مع نصف كمية القطر المجمد والقليل من ملون الطعام الأصفر حسب الذوق. يعاد هذا المزيج إلى قسم التجليد من الثلاجة ويترك ليجمد تماماً.

يخرج المزيج من قسم التجليد من الثلاجة ويخفق جيداً ليصبح ناعماً وخفيفاً. يسكب نصفه في قالب كيك مستطيل الشكل ويغطى بورقة ألمنيوم ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٣ ساعات أو أكثر ليصبح جامداً جداً.

عند التقديم، تمرر ملعقة معدنية عبر الجيلاتو وتوضع اللفافات المتقشرة في الأكواب المبردة. تزين الأكواب بشرائح الليمون وأوراق النعناع الطازجة.

رقاقات بالموز والشوكولا

التحضير

تزال حواف أرغفة الخبز المرقوق، ثم يقطع كل رغيف إلى شرائح طويلة ورفيعة. يهرس الموز خشناً وتضاف إليه بضع قطرات من عصير الليمون لتفادي اسوداد لونه. يبسط غاناش الشوكولا فوق شرائح الخبز وتوزع حوله هريسة الموز. تلف شرائح الخبز مثل السيجار وترصف في طبق التقديم وتقدم على الفور.

ملاحظة: يمكن استعمال رقاقات الكريب بدل الخبز المرقوق.

يمكن إضافة البندق المحمص والمفروم خشناً إلى الرقاقات.

غاناش الشوكولا

٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المفرومة خشناً

ثلاثة أرباع الكوب من القشدة الطازجة

ملعقة طعام من الزبدة.

التحضير

تسخن القشدة الطازجة في قدر حتى تبدأ بالغليان تطفىء النار عن القدر، ثم تضاف إليها الشوكولا ويترك المزيج لمدة ٥ إلى ٧ دقائق حتى تذوب الشوكولا نتيجة حرارة القشدة. يخفق المزيج بواسطة الشريط المعدني أو الملعقة الخشبية ثم تضاف إليه الزبدة وتخلط معه. يترك المزيج جانباً لمدة ٣ إلى ٤ ساعات حتى يجمد.

يمكن حفظ هذه الصلصة في الثلاجة.

خبز مرقوق أو قطع كريب، موز

غاناش الشوكولا أو شوكوماكس

بندق محمص ومفروم خشناً.

سلطة اللسانات بالطرطور

تحضير الصلصة

ذوبي الطحينة في الماء في وعاء بواسطة الشريط المعدني. ثم اضيفي عصير الليمونة وفصي الثوم واخلطي المزيج جيداً للحصول على صلصة متماسكة قوامها أرق من اللبن. يمكنك اضافة القليل من الماء الى الصلصة اذا كانت كثيفة قليلاً.

التحضير

تغسل اللسانات وتسلق في الماء الساخن. تزال الزفرة ويرمى الماء. يضاف الماء الساخن مجدداً إلى اللسانات وتسلق للمرة الثانية لمدة ٥ دقائق، ثم يرمى الماء مجدداً.

يضاف الماء الساخن للمرة الثالثة ويضاف الملح والبصل والتوابل. تطهى اللسانات في قدر عادية أو في طنجرة الضغط لمدة ٤٥ دقيقة أو أكثر حتى تنضج جيداً.

تقشر اللسانات على الفور فيما لا تزال ساخنة، وإلا ستواجهين صعوبة في تقشيرها.

تقطع اللسانات إلى قطع صغيرة جاهزة للتقديم وتسكب فوقها صلصة الطرطور قبل تقديمها بمثابة نوع لذيذ من المقبلات.

ملاحظة: إذا أردت إضافة المزيد من الماء إلى القدر، يجب أن يكون الماء ساخناً لتفادي انكماش اللحم.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

٦ لسانات غنم

عودا قرفة

بصلة متوسطة مقطعة إلى أرباع.

ورقتا غار

٥ حبات هال

ملح و٥ حبات فلفل بقدونس مفروم للزينة.

صلصة الطرطور

نصف كوب من الطحينة، نصف كوب أو أكثر من الماء، عصير ليمونة واحدة، فصا ثوم مهروسان.

كرات الجبنة الحمراء والخضراء

٣٠٠غ من جبنة الفيتا
كوب من القشدة الطازجة
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
رأس فلفل أحمر كبير مفروم ناعماً
نصف باقة من البقدونس مفرومة ناعماً
بسكويت هشّ للتقديم
أوراق خس للزينة
كرة غريبفروت
زيتون أسود.

التحضير

تهرس جبنة الفيتا بواسطة مهرسة البطاطا أو الشوكة. تضاف إليها القشدة الطازجة والبصل ويخلط المزيج ثم تحضر منه كرات أصغر من الجوز. تقسم الكرات قسمين. تغمس نصف الكرات في الفلفل الأحمر المفروم وتغلف من كل الجهات ثم توضع فوق محارم المطبخ الورقية.

تغمس الكرات الأخرى في البقدونس المفروم وتوضع فوق محارم المطبخ الورقية.

تقطع حبة الغريبفروت من الأسفل لتثبيتها ثم تغطى بأوراق الخس، شرط تثبيت أوراق الخس بواسطة عيدان الأسنان.

تغرز عيدان أسنان خشبية في حبة الغريبفروت وتوضع فيها الكرات الحمراء والخضراء بحيث تغطي الكرات الملونة كل حبة الغريبفروت.

توضع قطع البسكويت الهشة حول الطبق قبل تقديمه كنوع من المقبلات قبل وجبة الطعام أو كوجبة خفيفة في الحفلات.

رزمة السلمون

لإعداد رزمة واحدة
١٠٠غ من شرائح السلمون المدخن
ملعقة طعام من الجبنة القشدية.
ربع ملعقة صغيرة من الشبث
نصف ملعقة صغيرة من البصل المفروم
رشة من برش الليمون
نصف ملعقة صغيرة من عصير الليمون
بصلة خضراء مسلوقة في الماء لمدة ٣٠ ثانية (لاستعمالها لربط الرزمة)
كرات أفوكادو مغروفة
شرائح ليمون
كافيار أسود للزينة
أوراق خس للزينة.

التحضير

يوضع ١٠٠ غ من شرائح السلمون في طبق مسطح. تخلط الجبنة القشدية مع الشبث والبصل وبرش الليمون وعصير الليمون. توضع ملعقة طعام من هذا المزيج فوق شرائح السلمون.

تطوى الحواف الأربع للسلمون على شكل رزمة، وتربط رزمة السلمون بالبصل الأخضر.

تقدم رزمة السلمون مع كرات الأفوكادو وشرائح الليمون وأوراق الخس الأخضر.

ملاحظة: يمكن تقديم الخبز الأسمر مع هذه السلطة.

السبرينغ رولز الفيتنامي

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان من الدقيق الطحين
نصف كوب من الماء
ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتا طعام من الزيت
٢٠٠غ من اللحم المفروم على نحو متوسط
بصلة متوسطة مفرومة
نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من البهار، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
كيلوغرام من اللبن
فصان مهروسان من الثوم
٢ إلى ٣ أكواب من مرقة الدجاج أو اللحم
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
ملعقة صغيرة من معجون الفلفل، زيت لطهو المانتي.

التحضير

يخلط لحم الدجاج أو القريدس مع الجزر، والبصل الأخضر، والخس، ولحم السرطان، وزيت السمسم والزنجبيل للحصول على حشوة.

يسخن الماء فوق النار حتى الغليان. يوضع الماء المغلي في قدر كبيرة وتغمس فيه كل رقاقة أرز لمدة ثانية أو ثانيتين، ثم ترفع من الماء وتبسط فوق منشفة مطبخ فيما لا تزال ساخنة.

تحشى كل رقاقة أرز بملعقتيّ طعام من الحشوة. يطوى بعدها طرفا كل رقاقة فوق الحشوة وتلف الرقاقة مثل السيجار لتصبح شبيهة بالسبرينغ رولز. ترصف اللفافات الجاهزة فوق مهد من الخس وتقدم مع صلصة الصويا.

الكمية تصنع ١٠ إلى ١٢ قطعة

علبة من رقاقات الأرز الأسيوي (غاليت الأرز)
نصف كيلوغرام من لحم الدجاج المسلوق المفروم أو نصف كيلوغرام من القريدس المسلوق والمفروم
جزرتان مبشورتان
رأسان من البصل الأخضر مقطعان الى شرائح طويلة ورفيعة،
كوبان من الخس المفروم ناعماً، كوب من لحم السرطان المقطع الى شرائح طويلة ورفيعة
ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المبشور، ملعقة طعام من زيت السمسم.

مانتي مع اللبن وصلصة البندورة (الطماطم)

التحضير

يخلط الدقيق مع الماء والملح والزيت في خلاط الطعام حتى الحصول على عجينة قاسية ومتماسكة في زاوية واحدة من وعاء الخلاط.

تقسم العجينة كرتين وتغطى بمنشفة مطبخ رطبة وتترك حتى ترتاح مدة نصف ساعة.

يرش الدقيق فوق سطح طاولة العمل وترق العجينة للحصول على دائرة كبيرة. تقطع الدائرة إلى شرائط طويلة ورفيعة، ثم يقطع كل شريط إلى مربعات صغيرة. (يمكن تكديس الأشرطة فوق بعضها قبل قصها إلى مربعات وذلك لتوفير الوقت).

يوضع القليل من اللحم وسط كل مربع عجين، ثم يطوى طرفا المربع على شكل قارب. ترصف قطع العجين المحشوة في شكل متناسق وجميل في صينية مدهونة بالزبدة والزيت النباتي.

يحمى الفرن بدرجة ٣٥٠ فهرنهايت وتخبز فيه المانتي حتى تحمرّ قليلاً.

في هذا الوقت، تحضر صلصة اللبن والثوم.

تحضر أيضاً صلصة من مرقة اللحم أو الدجاج ومعجون البندورة (الطماطم). تسخن هذه الصلصة ويسكب القليل منها فوق المانتي.

يقدم المانتي مع صلصة اللبن وبقية صلصة البندورة (الطماطم).

تحضير صلصة اللبن

يخلط اللبن في قدر مع الثوم المهروس ويحرك بواسطة الشريط المعدني للحصول على مزيج مرق.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

معكرونة بلانيت هوليوود
(طبق آسيوي)

الكمية تكفي ٣ الى ٤ أشخاص

صلصة تايلاندية
ملعقة صغيرة من الزبدة
ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
١٦ حبة قريدس عملاقة منظفة وخالية من العروق السوداء
كوب من كل من الكرفس، والجزر، والفلفل الأحمر، والفلفل الأخضر، والبصل، والملفوف المقطع إلى قطع صغيرة
ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة
ملعقتا طعام من الفول السوداني
٢٥٠غ من المعكرونة المسلوقة
ملعقتا طعام من البصل الأخضر المفروم للزينة.

الصلصة التايلاندية
ملعقتا طعام من الكاتشاب
ملعقة صغيرة من خل الأرز
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من زيت السمسم
نصف ملعقة صغيرة من زيت الفلفل الحريف
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم (أو ملعقة صغيرة من الثوم الطازج المهروس ناعماً)
نصف ملعقة صغيرة من صلصة هويسن (Hoisin)
نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج المفروم
عصير ليمونة واحدة
ربع ملعقة صغيرة من معجون أو مسحوق واسابي
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من صلصة الصويا
ملعقة طعام من الماء
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر المطحون
ربع كوب من صلصة الفلفل الحلو.

التحضير

تخلط كل مكونات الصلصة مع بعضها، ثم يضاف إليها الفلفل الأحمر المطحون ويخلط معها جيداً. يقلى الثوم في الزبدة لمدة دقيقة تقريباً، ثم يضاف إليه القريدس ويقلى لمدة ٣ دقائق. تضاف بعدها الخضار مع نصف كمية الكزبرة إضافة إلى الفول السوداني والصلصة التايلاندية. يخلط الكل معاً. يضاف القريدس مع الخضار إلى المعكرونة ويخلط الكل جيداً قبل التقديم. يزين الطبق بأوراق الكزبرة والفول السوداني.

تورتيلا البندورة والزيتون

الكمية تكفي ٨ أشخاص

بصلتان كبيرتان مقطعتان إلى حلقات دائرية
ملعقتا طعام من الزبدة
ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون
ثلث كوب من الزيتون المحشو بالفلفل الأحمر
ثلث كوب من البندورة (الطماطم) المجففة والمتبلة
٤ إلى ٥ أرغفة تورتيلا (خبز مكسيكي) أو رغيفان من خبز التنور.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. تغطى صواني الخبز بورق البرشمان.

يسخن الزيت مع الزبدة في مقلاة ثقيلة القعر ويقلى فيهما البصل فوق نار متوسطة إلى قوية حتى يصبح بنياً قليلاً. ترفع المقلاه عن النار ويصفى البصل فوق محارم المطبخ الورقية.

توضع حبات الزيتون المحشوة مع رؤوس البندورة (الطماطم) المجففة في خلاط الطعام وتهرس للحصول على مزيج ناعم. يبسط هذا المزيج بالتساوي فوق أرغفة التورتيلا أو خبز التنور، ويوضع فوقه البصل المقلي. توضع هذه الأرغفة في الصواني المحضرة وتخبز لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى تصبح هشة وداكنة اللون. تترك الأرغفة المخبوزة جانباً لمدة ٥ دقائق قبل رفعها عن الصواني. تقطع إلى مربعات أو مثلثات للتقديم. إنها نوع لذيذ من المقبلات يمكن تقديمه في كل المناسبات.

ملاحظة: يمكن استعمال الزيتون الأسود بدل الزيتون الأخضر. يمكن استعمال رغيف الخبز العربي أيضاً في هذه الوصفة.

لسانات بالبرغل والحمص

التحضير

يغسل لسان البقر جيداً. توضع كمية كافية من المياه في القدر لغمر كل اللحم. يسلق اللسان لمدة ١٠الى١٥ دقيقة. يجري التخلص من الماء وتضاف إلى القدر مياه ساخنة. يسلق اللسان مجدداً لمدة ١٠الى ١٥ دقيقة ويجري بعدها التخلص من الماء. تضاف المياه الساخنة للمرة الثالثة. يضاف إلى اللسان البصل وورق الغار وحبات الفلفل وحبات البهار الحلو وحبات الهال والكرفس والكراث. يطهى الكل فوق نار متوسطة لمدة ساعة أو يوضع الكل في طنجرة الضغط ويطهى حتى ينضج اللحم. يخرج اللسان من الماء وتنزع عنه القشرة فوراً فيما لا يزال ساخناً. يوضع بعض الزيت والزبدة في مقلاة ويقلى اللسان.

تحضير البرغل:

يوضع مرق اللحم فوق النار. وحين يبدأ بالغليان، يضاف إليه البرغل المغسول. تخفف النار ويضاف بعدها الحمص. يطهى الكل حتى يتم امتصاص كل الماء. تذوب ملعقتا طعام من السمن أو الزبدة في مقلاة وتخلطان مع البرغل. يفتت لحم اللسان إلى قطع صغيرة ويقدم مع البرغل.

الكمية تكفي
٤ الى ٥ أشخاص

لسان بقر
كوبان من البرغل الخشن
٤ أكواب من مرق اللحم
كوب من الحمص المسلوق
ورقتا غار
٣ الى ٤ حبات فلفل أسود
بصلة واحدة مقطعة الى ٤ قطع
٣ الى ٤ حبات من الهال
٥ حبات من البهار الحلو
عود كرفس + كراث واحد.

النودلز مع السبانخ واللحم

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل واللحم. يترك المزيج فوق النار حتى يتغير لونه. يضاف الملح والتوابل والبهار الحلو ومعجون البندورة ومكعبات البندورة. يتابع الطهو حتى الحصول على صلصة. يضاف السبانخ إلى الصلصة ويخلط الكل معاً. تسلق المعكرونة حتى تصبح شبه ناضجة. تصفى من الماء وتخلط مع مزيج اللحم وتقدم ساخنة. يمكن رش القليل من جبنة البارميسان فوق المعكرونة أثناء تناولها.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٢٥٠ الى ٣٠٠ غ من معكرونة النودلز
بصلة متوسطة مفرومة
٢٠٠غ من اللحم المفروم + ربع كوب من الزيت
٢٠٠غ من السبانخ المسلوق والمفروم
٢ الى ٣ رؤوس بندورة (طماطم) مقطعة إلى مكعبات صغيرة
ملعقة طعام من معجون البندورة
+ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
فلفل أسود وملح ورشة بهار حلو.

المكعبات السحرية

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت.
تخفق الزبدة مع الفانيلا والسكر في وعاء بواسطة الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج خفيف وقشدي. يضاف إليه البيض، الواحدة تلو الأخرى، ويخلط المزيج جيداً. يضاف من ثم الدقيق والحليب على دفعتين.
يسكب هذا المزيج في صينية مربعة طولها ٢٣ سم مدهونة بالزبدة ومكسوة بالدقيق.
يخبز الجاتوه في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً ثم ينقل إلى مصبع ليبرد.
تشذب حواف الجاتوه وسطحه بواسطة السكين لجعله مسطحاً، ثم يقطع الجاتوه إلى ١٦ مكعباً.
تحفظ هذه المكعبات في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة تقريباً. تدهن الكريما على المكعبات وتوزع عليها السكاكر كما هو مبين في الصورة. إن أسهل طريقة للإمساك بالمكعبات هي إمساك كل مكعب من الأعلى والأسفل بين الإبهام والإصبع الوسطي. تدهن الحواف الأربع لكل مكعب بالكريما وتثبت عليها السكاكر ثم توضع المكعبات على الطاولة.

الكمية تصنع ١٦ قطعة

مكونات الجاتوه
٢٥٠غ من الزبدة الطرية
رشة فانيلا، كوب ونصف الكوب من السكر
٤ بيضات في حرارة الغرفة
كوب ونصف الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاخ
كوب من الحليب
سكاكر ملوّنة للزينة

مكونات كريما الزبدة
١٢٥غ زبدة في حرارة الغرفة، كوب ونصف الكوب من السكر الناعم
ملعقتا طعام من الحليب
ثلث كوب من مسحوق الكاكاو
رشة فانيلا

التحضير

تخفق الزبدة في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي لتصبح قشدية وبيضاء قدر الإمكان.
تضاف إليها تدريجياً نصف كمية السكر الناعم المنخول ومسحوق الكاكاو وكل كمية الحليب، ومن ثم ما تبقى من السكر. تضاف أخيراً الفانيلا ويخلط الكل جيداً.

ملاحظة: (يمكن استبدال دقيق الذاتي الانتفاخ، في حال عدم توافره، بدقيق المتعدد الاستعمال باضافة ملعقة صغيرة من الباكينغ بودر لكل كوب من الطحين).

حديقة باغاتيل

الكمية تكفي ٢١ شخصاً

مكوّنات الجاتوه
بيضتان في حرارة الغرفة
بياض ٤ بيضات في حرارة الغرفة
نصف كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
ثلث كوب + ملعقتا طعام سكر
نصف كوب من الفستق الحلبي المطحون وغير المملح
ربع ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر

مكوّنات كريما الزبدة
صفار ٦ بيضات
كوب ونصف كوب من الكريما الطازجة
٢٥٠غ من الشوكولا البيضاء المفرومة
ثلث كوب من السكر
ملعقتا طعام من الدقيق
رشة فانيلا

كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
ملعقة طعام من خلاصة الفراولة أو التوت (اختياري)
٦ ملاعق طعام من مربى الفراولة
سلتان من حبات الفراولة المنظفة من أعناقها
ملعقة صغيرة من خلاصة الفراولة
٢١٠غ من المرصبان (معجون اللوز)
سكر ناعم
ملون أخضر للطعام
٦٠غ من الشوكولا البيضاء المفرومة
٤ حبات فراولة مشطورة إلى نصفين عبر طرف العنق

تحضير الجاتوه

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت ويدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٤سم وارتفاع حوافه ٤ سم بالزبدة ثم يغطى قعره بورق البرشمان.
تدهن ورقة البرشمان أيضاً بالزبدة ويرش عليها الدقيق.
يخفق البيض مع ثلث كوب من السكر في الخلاط الكهربائي المضبوط على سرعة كبيرة لمدة ٤ دقائق تقريباً.
يخلط الفستق الحلبي مع الدقيق والباكينغ باودر في وعاء آخر. يضاف هذا الخليط إلى مزيج البيض.
يخفق بياض البيض في وعاء متوسط بواسطة خلاط نظيف حتى يصبح كثير الرغوة. تضاف إليه تدريجياً الملعقتان الباقيتان من السكر ويخفق جيداً ليصبح جامداً.
يضاف بياض البيض إلى المزيج السابق على دفعتين ويخلط بواسطة ملوّق أو ملعقة خشبية.
ينقل المزيج إلى قالب الجاتوه المحضر ويخبز في الفرن لمدة ١٨ دقيقة تقريباً حتى ينضج أو حتى يخرج عود الأسنان نظيفاً تماماً بعد غرزه فيه. يبرّد الجاتوه في القالب لمدة ٥ دقائق ثم يرفع من القالب ويوضع على المصبع وينزع عنه ورق البرشمان. يبرّد الجاتوه تماماً.

تحضير كريما الزبدة

يخفق صفار البيض مع السكر والدقيق في وعاء متوسط.
تسخن الكريما الطازجة في قدر لها قعر سميك فوق النار حتى الغليان. تسكب الكريما الساخنة ببطء فوق مزيج البيض مع الخفق باستمرار.
يعاد مزيج البيض إلى القدر نفسها ويطهى فوق النار حتى يصبح كثيفاً جداً ويغلي، مع ضرورة التحريك باستمرار.
ينقل هذا المزيج إلى وعاء متوسط الحجم.
تضاف إليه الشوكولا البيضاء (٢٥٠ غ) والفانيلا. يحرك المزيج حتى تذوب الشوكولا ويصبح المزيج ناعماً. يغطى سطحه بورق النايلون اللاصق للحؤول دون تكوّن قشرة على سطحه ويترك جانباً ليبرد.
يخفق كوب من الزبدة مع ملعقة صغيرة من خلاصة الفراولة في وعاء كبير بواسطة الخلاط الكهربائي ليصبح المزيج قشدياً.
تضاف إليه الكريما المحضرة، بمعدل ربع كوب كل مرة، مع ضرورة الخفق جيداً بعد كل إضافة ليمتزج الخليط جيداً.
يذوب المربى في قدر فوق نار متوسطة وتضاف إليه ملعقة صغيرة من خلاصة الفراولة. يشطر الجاتوه أفقياً إلى طبقتين متساويتين.
توضع الطبقة الأولى على دائرة من الكرتون قطرها ٢٤ سم وتدهن بنصف كمية مربى المشمش. يوزع من ثم كوب من كريما الزبدة فوق المربى. تغطى هذه الطبقة من كريما الزبدة بحبات الفراولة شرط أن تكون أعناقها إلى الأسفل.
يحتفظ جانباً بنصف كوب من كريما الزبدة وتسكب البقية فوق حبات الفراولة وبينها.
تدهن الطبقة الثانية من الجاتوه ببقية المربى ثم توضع فوق الطبقة الأخرى من الجاتوه على أن تكون الجهة المدهونة بالمربى على طبقة كريما الزبدة. يضغط على الجاتوه برفق لتلتصق الطبقتان ببعضهما ثم يحفظ الجاتوه في الثلاجة لتجمد كريما الزبدة.
يدعك المرصبان مع قطرتين من ملون الطعام الأخضر ليتوزع اللون الأخضر بالتساوي عليه. يرش القليل من السكر الناعم فوق سطح طاولة ويرق عليه المرصبان للحصول على دائرة قطرها ٣٠ سم. يرش المزيد من السكر الناعم حسب الحاجة لمنع التصاق المرصبان بالشوبك أثناء الرق.
يبسط نصف الكوب من كريما الزبدة المحتفظ به جانباً على سطح الجاتوه ثم يغطى بدائرة المرصبان المنقولة إليه بمساعدة الشوبك. يضغط على دائرة المرصبان برفق للصقها جيداً بالجاتوه. يشذب المرصبان في أعلى الجاتوه ويحتفظ بهذا الفتات جانباً.
يزال فائض السكر الناعم عن المرصبان. تستعمل من ثم سكين حادة وطويلة لقطع سنتيمتر واحد من كل طرف من الجاتوه للكشف عن حبات الفراولة. يقطع فتات المرصبان على شكل أوراق باستعمال قطاعة البسكويت.
يزين الجاتوه بحبات الفراولة المشطورة إلى نصفين وأوراق المرصبان، ثم يحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم.

الجاتوه الاسفنجي بالشوكولا

الكمية تكفي ٨ أشخاص

يجب تحضير هذا الجاتوه وجمعه قبل يوم واحد. إلا أنه يزين باللوز وحبات الفراولة مباشرة قبل التقديم.

مكونات الجاتوه

صفار ٥ بيضات وربع
كوب من السكر في حرارة الغرفة
بياض ٥ بيضات
ونصف كوب من السكر في حرارة الغرفة،
فانيلا
كوب من الدقيق المتعدد الاستعمالات
٢٠٠غ من الشوكولا السوداء

الشوكولا

٢٠٠غ من الشوكولا السوداء المطرومة
وصفة جاتوه اسفنجي
نصف كوب من السكر
نصف كوب من الماء
رشة فانيلا
نصف كوب من عصير البرتقال

الحشوة

نصف كيلوغرام من جبنة الريكوتا الإيطالية الشبيهة بالقريشة (يمكن استعمال القريشة بدل هذه الجبنة في حال عدم توافرها)
كوب وربع الكوب من الكريما الرائبة
ملاحظة: للحصول على الكريما الرائبة إمزجي كوباً وربع الكوب من الكريما الطازجة مع ملعقتي طعام من عصير الليمون.
ملعقتان صغيرتان من برش قشرة الليمون
١٠٠غ من الشوكولا السوداء

الطبقة العلوية

نصف كوب من اللوز المفتت
٢٥٠غ من الفراولة
غاناش الشوكولا (صلصة الشوكولا)

تحضير الجاتوه الاسفنجي

يخفق بياض البيض حتى يصبح كثير الرغوة. يضاف إليه السكر تدريجياً ويتابع الخفق للحصول على مرانغ أبيض ولامع.

يخفق صفار البيض مع السكر حتى الحصول على مزيج شاحب.

يضاف الدقيق إلى مزيج صفار البيض، وكذلك الفانيلا. يخلط الكل معاً.

يضاف إليه من ثم بياض البيض ويخلط المزيج بعناية بواسطة ملعقة خشبية. تضاف إليه أخيراً الشوكولا المذوبة.

يسكب هذا المزيج في قالب جاتوه دائري قطره ٢٥ سم مدهون بالقليل من الزبدة ومغطى بورق البرشمان. يخبز الجاتوه لمدة ٤٥ دقيقة تقريباً في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية. يترك بعدها ليرتاح مدة ٥ دقائق قبل قلبه فوق مصبع حديدي ليبرد.

يشطر الجاتوه البارد إلى ٤ طبقات.

يخلط السكر مع الماء في قدر ويحرك الاثنان باستمرار فوق النار حتى يذوب السكر. يترك المزيج فوق النار حتى الغليان ويغلى لمدة ٣دقائق من دون تحريك. ترفع القدر عن النار ويضاف إلى محتواها عصير البرتقال حين يصبح القطر بارداً.

تدهن كل طبقة من طبقات الجاتوه بهذا القطر.

يحشى بعدها الجاتوه بالحشوة ويزين بصلصة الغاناش (صلصة الشوكولا) وحبات الفراولة.

تحضير الحشوة

تخفق جبنة الريكوتا مع الكريما الرائبة وبرش البرتقال في وعاء صغير بواسطة الخلاط الكهربائي للحصول على مزيج ناعم.

يبشر ٣٠ غراماً من الشوكولا وتذوب البقية في المايكروايف أو فوق الماء الساخن. تبرد بعدها الشوكولا المذوبة حتى تفتر. تخفق هذه الشوكولا مع مزيج الجبنة قبل أن يضاف إليها برش الشوكولا.

الطبقة العلوية

يحمص اللوز في صينية الفرن لمدة ٥ دقائق، ثم يترك ليبرد.

يغطى الجاتوه بصلصة الغاناش (صلصة الشوكولا) ويرش اللوز فوق حواف القالب ويزين بحبات الفراولة المشطورة إلى نصفين.

غاناش الشوكولا

٢٠٠غ من قطع الشوكولا السوداء
٤ ملاعق طعام من الزبدة

تذوب الشوكولا والزبدة في وعاء مقاوم للحرارة فوق قدر من الماء المغلي (أو تذوب في المايكروايف). تبرد بعدها الشوكولا لمدة ٥ دقائق.

يوضع الجاتوه المحشو على مصبع حديدي مع صينية كبيرة تحته. يصب غاناش الشوكولا فوق الجاتوه لتغليفه من الأعلى وعلى الحواف والحصول على سطح ناعم.

كاسترد الجلاوة

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

كوبان من الحليب
ملعقة طعام من دقيق الذرة، ملعقة طعام من الدقيق، صفار بيضة واحدة، ٢٥٠غ إلى ٣٠٠ غ من الحلاوة بالفستق الحلبي، ١٥٠ إلى ١٧٥ غ من أصابع البسكويت
Lady Fingers
القطر
كوب من الماء الساخن
ملعقة صغيرة من القهوة السريعة الذوبان
ملعقة صغيرة من السكر

للحصول على القطر تخلط هذه المكونات مع بعضها حتى يصبح ذهبي اللون.

الكاراميل
ملعقتا طعام من السكر
ملعقة طعام من الماء

يسخن السكر مع الماء للحصول على كاراميل.

الطبقة العلوية
حلاوة شعر موجودة في السوبرماركت (اختياري)
لوز وصنوبر وفستق حلبي مقشر.

التحضير

يخلط الحليب مع دقيق الذرة والدقيق وصفار البيضة ويطهى المزيج على النار ليصبح شبيهاً بالكاسترد.

تضاف إليه من ثم الحلاوة ويحرك المزيج بالشريط المعدني ليصبح ناعماً.

توضع طبقة من أصابع البسكويت في طبق زجاجي دائري أو مستطيل مقاوم للحرارة. يسكب فوقها القطر بواسطة الملعقة.

تسكب نصف كمية الكاسترد المحضرة فوق أصابع البسكويت، ثم توضع فوقها طبقة أخرى من أصابع البسكويت، يرش عليها القطر وتغطى ببقية الكاسترد. تسكب فوقها أخيراً صلصة الكاراميل.

يحفظ الطبق في الثلاجة لمدة ٤ إلى ٥ ساعات قبل التقديم.

يزين الطبق بشعر الحلاوة والمكسرات المقلية مباشرة قبل التقديم.

ملاحظة: إنها حلوى ممتازة لتقديمها بعد حفلات الغداء أو العشاء.

يمكن وضع هذه الحلوى في أطباق كاسترد صغيرة وتزيينها بالطريقة نفسها.

يجب ألا يوضع شعر الحلاوة في الثلاجة وإنما يحفظ في حرارة الغرفة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

عش البلبل بالدجاج والكاري

٢٥٠غ من نودلز البيض
٢٥٠غ من لحم الدجاج المسلوق (الصدر والأفخاذ من دون الجلد)
علبة صغيرة (٢٥٠ غ) من الأناناس المقطع إلى مكعبات.

الصلصة
صفار ٣ بيضات
٢٠٠غ من الزبدة المذوبة
ملعقة طعام من مسحوق الكاري
نصف كوب من عصير الأناناس + ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من القشدة الطازجة
ربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ملح وفلفل أبيض.

التحضير

ينقع النودلز في الماء الفاتر حتى يصبح طرياً. (يضاف المزيد من الماء الفاتر إلى النودلز في حال لم يصبح طرياً خلال نصف ساعة).

ثم يصفى في مصفاة وتؤخذ بعض خيوطه الطويلة وتدوّر بين الأصابع للحصول على شكل عش.

ترصف أعشاش النودلز في طبق التقديم وتحفظ ساخنة.

يملأ كل عش بالصلصة واللحم ويزين بأعناق البصل الأخضر ويقدم.

تحضير الصلصة

يخفق صفار البيض بواسطة المخفقة في قدر فوق النار، وتضاف الزبدة تدريجياً إلى البيض. يتابع الخفق حتى تصبح الصلصة كثيفة مثل المايونيز. يجب الانتباه كي لا تتخثر الصلصة. وينصح عادة باستعمال نظام الغلاية المزدوجة لتفادي احتراق الصلصة.

ترفع القدر عن النار ويضاف عصير الأناناس والقشدة الطازجة إلى محتواها.

يضاف الملح والفلفل الأبيض حسب الذوق.

يخلط هذا المزيج مع مكعبات الأناناس ولحم الدجاج. يوضع القليل من هذا المزيج في كل عش ويقدم ساخناً بمثابة وجبة لذيذة مع السلطة الخضراء.

ملاحظة: ان نظام الغلاية المزدوج ينص على استعمال قدر صغير مليئة الى نصفها بالمياه وفوقها قدر أخرى تحتوي على الصلصة أو المكونات المراد طهوها. وتجري عملية الطهو بحرارة البخار المنبعث من المياه المغلية.

دجاج مشوي لزج

التحضير

يوضع المربى وعصير الليمون والثوم والخردل وزيت الزيتون في مقلاة صغيرة فوق نار خفيفة إلى أن يذوب المربى. يحمى المصبّع مسبقاً وتوضع فوقه قطع الدجاج، وجهة الجلد إلى الأسفل، في صينية. يصب المربى فوق الدجاج ويحرّك جيداً.

يطهى لمدة ١٥ دقيقة، ثم تقلب قطع الدجاج وتعاد إلى المصبّع لمدة ١٠ الى ١٥ دقيقة إضافية حتى تنضج جيداً وتسفع قليلاً. يجب أن تكون قطع الدجاج خالية من العصارات عند إقحام سيخ في الجزء الأكثر سماكة منها. يقدم الطبق مع البطاطا المشوية أو الأرز، مع طبق الخضار المفضل لديك.

في الحصة الواحدة: ٣٣٠ وحدة حرارية و١١ غ من الدهن.

منظر جميل جداً

حاولي استخدام مربى شرائح الليمون الكاملة، لأن القطع الكبيرة تبدو مذهلة فوق الدجاج ويصبح طعمها رائعاً عند سفعها قليلاً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٣٠ دقيقة

إنه طعام رائع لأمسية حميمة مع الأصدقاء، فضلاً عن أنه يتطلب أقل قدر من الجهد. بهذه الطريقة، يمكنك تمضية الوقت مع ضيوفك وليس في المطبخ!

١٢٥غ (١/٢ كوب) من مربى البرتقال الكثيف عصير برتقالة واحدة فصان من الثوم، مسحوقان ١٠مل (٣/٤ ملعقة طعام) من خردل ديجون ١٥مل (ملعقة طعام) من زيت الزيتون ٤ قطع دجاج وزن كل منها ٢٢٥ غ.

وصفات خاصة من الطاهية

هذه المقبّلات السهلة جداً لتقديمها مع المشروبات- سيحبها الأصدقاء حتماً.

الجزر المخلل

تقشر ٨ حبات جزر حجمها وسط وتقطع إلى شرائح، ثم توضع في قدر مع القليل من المياه. تغطى القدر وتترك على النار ٥ دقائق حتى ينضج الجزر تقريباً. يخفق على حدة ١٥ مل (ملعقة طعام) من الخل و٣٠ مل (ملعقتا طعام) من زيت الزيتون وفص من الثوم المهروس. تضاف التوابل إلى المزيج حسب الذوق. تنقل شرائح الجزر المصفّاة إلى وعاء وتصبّ فوقها الصلصة. تترك حتى تبرد. وفي حال إعدادها مسبقاً، يجب التأكد من إبقائها بحرارة الغرفة عند تقديمها.

خبز محمّص بالثوم

تحمّص شرائح سميكة من الخبز الأجنبي، وتفرك بفص ثوم مقشّر ومشطور نصفين. تقطع شرائح الخبز بعدها إلى مكعبات، توضع في طبق التقديم ويسكب فوقها القليل من زيت الزيتون النقي.

زيتون بالفلفل

ينقع ٢٢٥ غ (ما يزيد عن كوب) من الزيتون الأخضر الكبير في وعاء عميق مع ٣٠ مل (ملعقتيّ طعام) من زيت الزيتون النقي والقليل من عصير الحامض والكثير من الفلفل الأسود المطحون حديثاً. يخلط الكل مع نصف محتوى وعاء من الفلفل اللذيذ المصفّى.

فستق محمّص

يحمى الفرن مسبقاً إلى حرارة ٢٠٠ درجة مئوية، أو ٤٠٠ درجة ف، أو غاز ٦. يوضع كوب وربع الكوب من الفستق غير المقشر في صينية خبز ويرش فوقها القليل من ملح البحر. توضع الصينية في الفرن لمدة ٥ دقائق لمنح الفستق نكهة رائعة. إنها لذيذة، سواء جرى تقديمها باردة أو ساخنة.

سردين مشوي

التحضير

تغسل أسماك السردين جيداً وتخرج أحشاؤها حسب الرغبة. توضع في طبق كبير ويرشّ فوقها ملح البحر. يغطى الطبق ويوضع في البراد مدة ساعة تقريباً.

تغسل أسماك السردين مجدداً وتجفف. في حال استخدام محمل شواء، يجب ترتيب الأسماك فوق مصبّع وشوائها لمدة دقيقتين من كل جهة. أو يمكن وضعها ببساطة في مقلاة كبيرة وطهوها بالطريقة نفسها.

تقدم أسماك السردين باردة أو ساخنة مع الكثير من الخبز المحمص والبطاطا والسلطة.

في الحصة الواحدة: ٨٩٠ وحدة حرارية، ٤٧ غ من الدهن.

الكمية تكفي ٤ أشخاص
مدة التحضير ١٠ دقائق
مدة الطهو ٥ دقائق

٢٤ سمكة سردين
ملح البحر.

لا تزعجي نفسك بإخراج أحشاء السردين قبل شوائه، لأن البرتغاليين لا يفعلون ذلك وهم أشهر الخبراء في هذا المجال. دعي أسماك السردين على حالها وسوف تجدين أن طعمها أطيب

إرشادات للشواء...

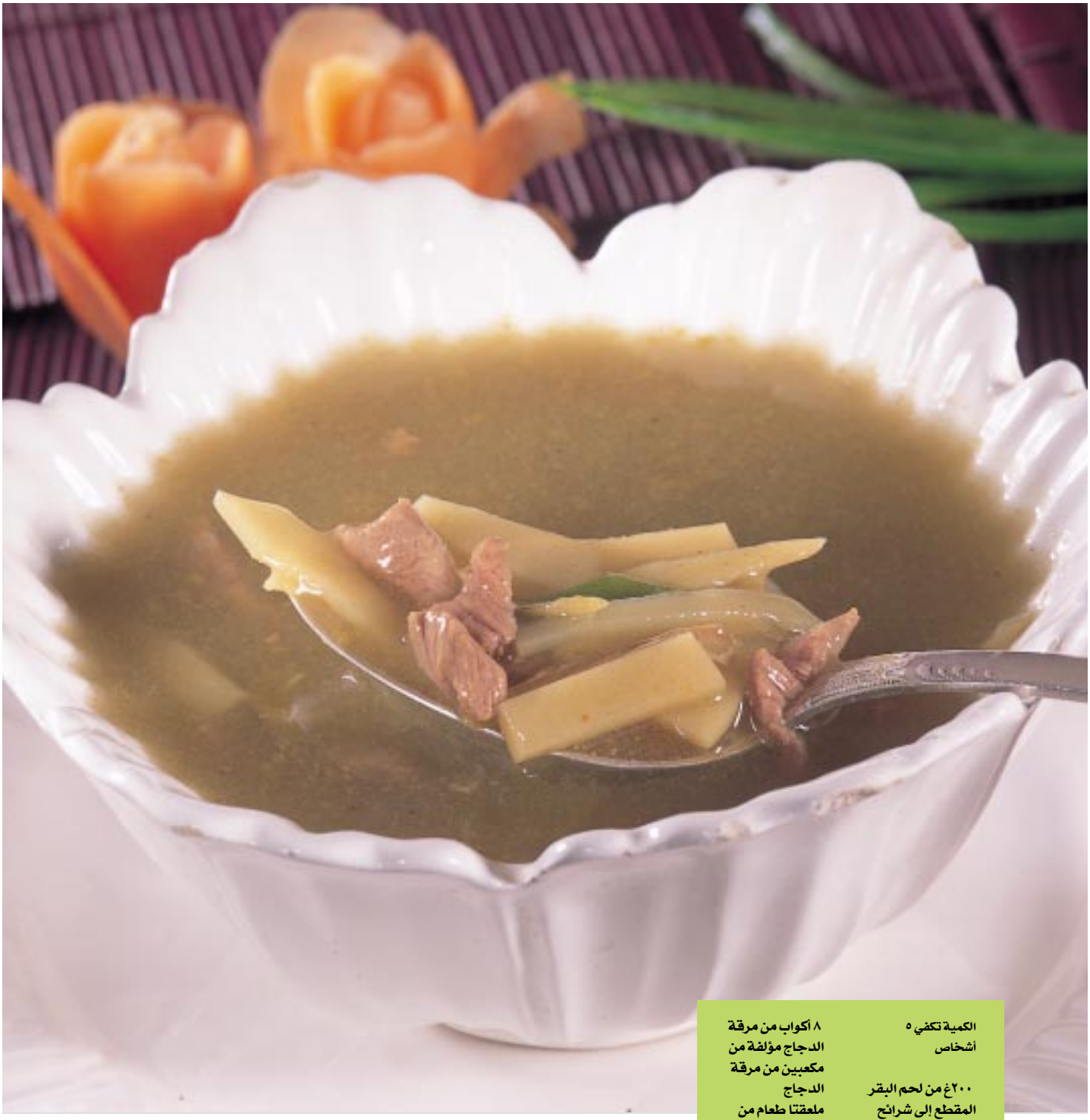
في ما يأتي إرشادات الممتازة لشواء الخضار واللحوم والدجاج والسمك.

لإضفاء المزيد من النكهة، يمكن تعطير دخان الفحم المشتعل من خلال.

- بعثرة أوراق الغار، وأغصان الصعتر أو إكليل الجبل أو القصعين على الجمرات الساخنة عند طهو السمك أو الدجاج.
- بعثرة الشمار أو الطحالب البحرية قبل شواء ثمار البحر أو أي سمكة طازجة ولذيذة.
- رش اللوز وجوز البقّان والبندق بعد كسرها قليلاً ونقعها في الماء لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً قبل طهو أي شيء تحبينه!
- إضافة رقاقات الخشب إلى الفحم للحصول على المزيد من الدخان المثير عند شواء اللحم.

هل تواجهين مشكلة مع الفحم؟

- إن لم تفلحي في إشعال الفحم، حاولي توجيه دفق هواء ساخن من مزيل كهربائي للدهان على قطع الفحم حتى تتوهج احمراراً.
- كوني صبورة، فالفحم يصبح في أوج حرارته وجاهزاً للطهو عند تحوّل الجمر إلى اللون الرمادي.
- عند استعمال محمل شواء صالح للرمي بعد كل استعمال، انتظري دوماً ٢٠ دقيقة كاملة قبل الشروع في الطهو، وإلا سيطغى طعم المواد الكيميائية على طعامك.



حساء الكاري

الكمية تكفي ٥ أشخاص

- ٢٠٠غ من لحم البقر المقطع إلى شرائح قصيرة ورفيعة
- علبة صغيرة من براعم الخيزران المصفاة من الماء والمقطعة إلى شرائح
- ٨ أكواب من مرقة الدجاج مؤلفة من مكعبين من مرقة الدجاج
- ملعقتا طعام من صلصة الصويا
- ملعقتا طعام من دقيق الذرة مع نصف كوب من الماء
- ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري

التحضير

تسخن مرقة الدجاج حتى تبدأ بالغليان. تضاف إليها براعم الخيزران وشرائح لحم البقر. يتابع طهو المزيج فوق النار. يذوب دقيق الذرة في الماء ويضاف إلى الحساء. يضاف من ثم مسحوق الكاري وصلصة الصويا. يطهى الكل معاً حتى يغلي الحساء ويصبح كثيفاً قليلاً.

عثملية بالجزر

التحضير

يسلق الجزر المبشور مع السكر حتى يمتص الجزر كل السكر وينضج. تضاف إليه القرفة مع الزبيب والجوز ويخلط الكل جيداً. يترك المزيج حتى يبرد. تحضر صينية ألمنيوم قطرها ٢٨ إلى ٣٠ سم وتوضع فيها نصف كمية شعر الكنافة. يضغط عليه جيداً. يسكب ٢ إلى ٣ أكواب من الزيت والزبدة المذوبة فوق شعر الكنافة. توضع الصينية فوق النار وتقلى الكنافة حتى تصبح ذهبية اللون وهشة. يصفى الزيت من الصينية بعناية ويقلب شعر الكنافة فوق طبق كبير. تكرر العملية نفسها مع طبقة أخرى من شعر الكنافة باستعمال الزيت نفسه لقلي شعر الكنافة. تغطى الطبقة السفلية من الكنافة بالقشدة، ثم توضع فوقها طبقة من مزيج الجزر ومن ثم طبقة أخرى من شعر الكنافة. يزين سطح الكنافة بالقشدة والجزر والفستق الحلبي. تقدم العثملية مع قطر السكر.

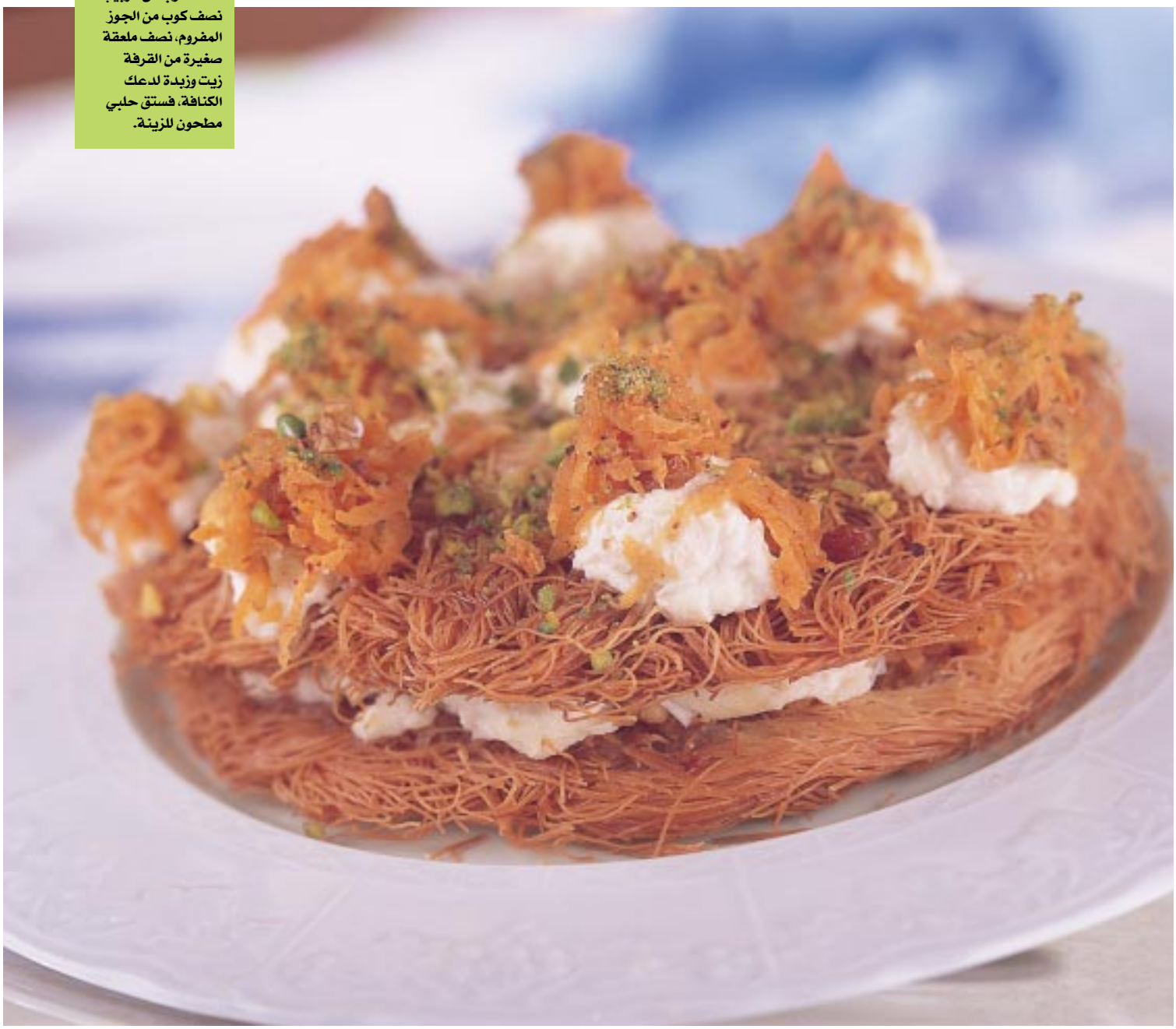
قطر السكر

كوبان من السكر
كوبان من الماء
ملعقة طعام من عصير الليمون
ماء ورد وماء زهر.

يطهى السكر مع الماء لمدة ١٠ دقائق فوق نار متوسطة. يضاف إليهما عصير الليمون، ثم تطفأ النار ويضاف ماء الورد وماء الزهر. يقدم هذا القطر مع الكنافة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من شعر الكنافة
نصف كيلوغرام من الجزر المقشر والمبشور خشناً وكوبان من السكر وفانيلا (أو يمكنك شراء جزرية جاهزة)
كيلوغرام من القشدة
نصف كوب من الزبيب
نصف كوب من الجوز المفروم، نصف ملعقة صغيرة من القرفة
زيت وزبدة لدعك الكنافة، فستق حلبي مطحون للزينة.



تورتة بالأناناس بالجوز

تحضير الحشوة
تخفق الزبدة مع السكر للحصول على مزيج قشدي.
يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة.
يضاف الدقيق والقرفة والفانيلا والجوز وجوزة الطيب. يصب هذا المزيج فوق عجينة التورتة.

تحضير العجينة
يوضع الدقيق والزبدة والسكر والبيض في خلاطة الطعام لتحضير عجينة طرية.
ترق العجينة على قطعة نايلون أو فوطة مطبخ مكسوة بالدقيق حتى تصبح بحجم قالب التورتة.
تنقل العجينة إلى قالب التورتة.

تحضير الحشوة
تبسط الحشوة فوق الفطيرة وتدخل إلى فرن حرارته ٣٢٥ درجة فهرنهايت إلى أن يصبح سطح الفطيرة قاسياً والحشوة مخبوزة.
يفترض أن تراوح مدة الخبز بين ٤٠ و٤٥ دقيقة.
تخرج التورتة من الفرن وتترك حتى تبرد ثم يرش فوقها السكر الناعم وتقدم.

كوب ونصف الكوب من الدقيق (الطحين)
١٢٥غ من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر الناعم، بيضة واحدة.

الحشوة
٣بيضات
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
١٥٠غ من الجوز المفروم
١٥٠غ من الزبدة في حرارة

الغرفة
ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من القرفة
٣ ملاعق طعام من الدقيق (الطحين)، فانيلا
رشة من جوزة الطيب.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

عرايس باللحم والجبنة

التحضير

يخلط اللحم مع الملح والتوابل والبصل. يفتح كل رغيف خبز عربي للحصول على طبقتين. يبسط خليط اللحم فوق طبقة واحدة ويضغط عليه جيداً بالأصابع ليلتصق اللحم بالخبز. ترش فوقه الجبنة، ويغطى بالطبقة الأخرى من الرغيف. تشوى أرغفة الخبز المحشوة على المصبع حتى تصبح هشة وتنضج الجبنة، أو يمكن خبزها في الفرن.

يقطع كل رغيف إلى ٤ قطع وتقدم مع مزيج البقدونس والبصل والسماق والملح والفلفل الأحمر. إذا لم يكن اللحم دهنياً، يمكن إضافة ربع كوب من الزيت النباتي إليه لجعله دبقاً.

الكمية تصنع ٨ قطع لشخصين أو ثلاثة أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة المفروم ناعماً (دهني قليلاً)
بصلة متوسطة مفرومة ناعماً
ملح وبهار حلو وفلفل أسود
كوب من الجبنة المتنوعة.

بفتاك مقلي بالعجة

التحضير

يقطع البفتاك إلى قطع متناسبة وتدق هذه القطع بواسطة مطرقة خشبية حتى تصبح رقيقة. يخفق البيض مع الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من القرفة. يغسل البقدونس ويفرم ناعماً ثم يضاف إلى البيض. يضاف من ثم الدقيق وتخلط هذه العجة جيداً.

قبل التقديم، يسخن الزيت أو السمنة في مقلاة على نار قوية. تغمس قطع البفتاك في العجة ثم تقلى حتى تحمر على أول جهة. تقلب بعدها قطع البفتاك على الجهة الأخرى حتى تحمرّ أيضاً. تصف قطع البفتاك في طبق وتقدم ساخنة مع الخضار المسلوقة بالزبدة.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من لحم البفتاك الطري
نصف باقة من البقدونس المفروم ناعماً
كوب من الزيت أو السمنة
بيضتان
ملعقة كبيرة من الدقيق
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

كفتة فطرية

التحضير

يوضع لحم الكفتة في وعاء ويضاف إليه الكعك والقليل من الملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة، وملعقتيّ طعام من الماء البارد. تدعك الكفتة جيداً وتقرص إلى أقراص صغيرة بحجم حبات الجوز.

تقلى أقراص الكفتة في الزيت حتى تشقرّ ثم توضع جانباً.

يقلى الصنوبر حتى يشقرّ ويوضع في طبق.

يقطع الفطر إلى قطع صغيرة ورقيقة ويضاف إلى الصنوبر.

يخفق البيض مع الحليب، ويهرس الثوم مع القليل من الملح ثم يضاف إلى البيض ويخفق معه جيداً. تضاف من ثم نصف ملعقة صغيرة من القرفة.

توضع السمنة في طبق زجاجي مقاوم للحرارة على النار. تضاف إليها أقراص الكفتة المقلية، وكذلك الفطر والصنوبر المقلي.

يسكب من ثم البيض المخفوق حول الكفتة ويترك الطبق الزجاجي على نار متوسطة لبضع دقائق قبل إدخاله إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت إلى أن ينضج البيض.

يخرج الطبق من الفرن ويقدم ساخناً.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة
٦ بيضات طازجة
نصف كوب من الحليب
ربع كوب من الصنوبر
كوب ونصف الكوب من الفطر المعلّب
نصف كوب من السمنة أو الزبدة أو الزيت
ملعقتا طعام من الكعك الناعم
أربعة فصوص ثوم.

مقلوبة الباذنجان بالدجاج

التحضير

يغسل الأرز وينقع في الماء المغلي مع القليل من الملح. يقشر الباذنجان أقلاماً ويقطع إلى دوائر متوسطة السماكة وينقع في الماء مع ملعقة طعام من الملح. تغسل الدجاجتان وتفركان بالدقيق ثم تغسلان ثانياً وتقطعان إلى ١٢ قطعة. توضع العظام الباقية في قدر وتسلق مع عود من القرفة لمدة ساعة ونصف الساعة. تسخن السمنة أو الزيت ويقلى فيها الصنوبر حتى يشتّر قليلاً، ثم ينقل إلى طبق. تقلى قطع الدجاج في الزيت نفسه، على دفعات، ثم توضع في القدر وتضاف إليها مرقة عظام الدجاج. تترك القدر على نار متوسطة حتى ينضج الدجاج فتسحب حينها العظام ويقطع اللحم إلى قطع صغيرة.

تصف قطع الدجاج في أسفل قدر ويوزع فوقها اللوز والصنوبر المقلي. يسخن الزيت في مقلاة على نار قوية وتقلى فيه شرائح الباذنجان بعد تجفيفها من الماء بفوطة نظيفة. تصف قطع الباذنجان المقلية في القدر فوق الدجاج. يغسل الأرز دون لمسه ويوزع نصفه فوق الباذنجان في القدر. توضع من ثم طبقة ثانية من الباذنجان وفوقها النصف الباقي من الأرز. تضاف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة والقليل من كبش القرنفل، والقليل من الملح، وثلاثة أكواب من الماء المغلي. يغطى محتوى القدر بصحن مقلوب ثم تغطى القدر وتترك على نار قوية لمدة دقيقتين. تخفف النار ويطهى محتوى القدر حتى ينضج الأرز. ترفع القدر عن النار وتلف بفوطة وتترك لمدة ١٠ دقائق حتى ترتاح. يرفع الطبق عن الأرز ويقلب فوق طبق واسع. يقدم الطبق مع اللبن والسلطة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصاً

دجاجتان وزنهما ٢.٥ إلى ٣ كيلوغرامات، كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الباذنجان الكبير، ثلاثة أرباع الكوب من الزيت أو السمنة، نصف كوب من الصنوبر، كوبان ونصف الكوب من الأرز الطويل الحبة، عود قرفة، كبش قرنفل

أرز السليق بالدجاج واللحم

التحضير

يغسل اللحم ويقطع إلى قطع متوسطة الحجم. توضع قطع اللحم مع الدجاجة في قدر مليئة بالماء على نار قوية. تزال الزفرة ويضاف الملح والقرفة والهال إلى محتوى القدر. يسلق اللحم والدجاج على نار متوسطة حتى ينضجا، ثم ينقلان إلى قدر أخرى وتصفى المرقة. تغسل القدر الأولى وتعاد إليها المرقة وتوضع على نار قوية.

يغسل الأرز ويضاف إلى المرقة المغلية ويسلق فيها لبضع دقائق. تخفف النار ويتابع الطهو إلى حين ظهور ثقوب على وجه الأرز. يضاف حينها الحليب. تسخن السمنة في مقلاة ويضاف إليها الأرز، ومن ثم اللحم المسلوق وقطع الدجاج. وفي حال تبخر الحليب وبقيت حبات الأرز قاسية، يمكن إضافة بعض الماء المغلي إلى القدر حتى ينضج الأرز جيداً لأن الأرز السليق لا يقدم جافاً مثل الأرز المفلفل.

يسكب الأرز المسلوق في طبق ويوزع فوقه اللحم وقطع الدجاج ثم يزين باللوز المقلي. يقدم الطبق ساخناً مع السلطة.

فصا ثوم

يهرس الثوم مع الملح ثم تضاف إليه الطحينة وتخلط معه. يضاف الخل تدريجياً مع التحريك لتصبح الطحينة سائلة. يفرم الخيار ناعماً مع البصلة الصغيرة. يغسل البقدونس ويفرم ثم يضاف مع الخيار والبصل إلى الطحينة السائلة. يرش فوقها الفلفل الأسود الحريف. تحرك هذه السلطة وتقدم مع السليق. يمكن إضافة البندورة (الطماطم) إلى السلطة في حال عدم توافر الخيار.

السلطة

نصف كوب من الطحينة
خيارتان متوسطتان
خل أبيض
بصلة صغيرة
نصف باقة من البقدونس
ربع ملعقة صغيرة من البهار

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

كيلوغرام من الأرز الطويل الحبة
ثلاثة أرباع الكوب من السمنة أو الزبدة المخلوطة بالزيت
عشر حبات هال
كيلوغرام من اللحم الهبر المقطع إلى مكعبات
دجاجة وزنها ١.٥ كيلوغرام
ثلاثة عيدان قرفة
كوب وربع الكوب من الحليب.

روستو بصلصة العدس

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

٢ كلغ من لحم الروستو (شهباية)
٣ أكواب من العدس الأحمر
كوب وربع الكوب من الزيت أو السمنة
عصير ليمونة واحدة
عود قرفة
بصلة صغيرة
ورقتا غار
خمس حبات من البهار الحلو، ملح.

التحضير

يحضر لحم الروستو ويفرك بالملح والبهارات ثم يلف جيداً بالخيط ويوضع في الشبكة المعدة خصيصاً للروستو. يسخن ثلاثة أرباع كوب من الزيت على نار قوية ويقلى فيها الروستو حتى يحمرّ. تملأ قدر بالماء الساخن وتوضع على نار متوسطة مع عود من القرفة، وبصلة مقطعة إلى أربع، وورقتين من الغار وخمس حبات من البهار الحلو. يترك الروستو يغلي على النار حتى ينضج، ثم ترفع القدر عن النار.

في غضون ذلك، يغسل العدس ويسلق جيداً ثم يعصر بحيث لا يبقى منه سوى قشره. ترمى هذه القشور ويستعمل مقدار كوبين إلى ثلاثة أكواب من عصارة العدس.

يسخن ما تبقى من الزيت أو السمنة في مقلاة وتضاف إليه عصارة العدس مع نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو ومقدار مماثل من القرفة. تغلى عصارة العدس على نار هادئة لمدة خمس دقائق ثم يضاف إليها عصير الحامض. قبل التقديم، يقطع الروستو إلى دوائر بواسطة سكين حادة. توزع هذه الدوائر في طبق التقديم وتسكب فوقها صلصة العدس. يقدم الطبق مع الخضار المسلوقة بالقليل من الزبدة.

ملاحظة: يمكنك استعمال طنجرة الضغط لتوفير الوقت.

سلة الكريب بالفاكهة الحمراء

(حلوى للحمية)

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٢٠٠ درجة مئوية أو ٤٠٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٦. ينخل الدقيق مع الملح فوق وعاء. تفتح فجوة في الوسط ويضاف إليها بياض البيض مع الحليب وعصير البرتقال. يخفق السائل تدريجياً ليمتزج مع خليط الدقيق المحيط به. يخفق بعدها كل المزيج جيداً ليصبح ناعماً وكثير الفقاقيع.

يرش القليل من رذاذ الزيت في قدر ثقيلة أو قدر غير لاصقة ويسخن فوق النار. يسكب القليل من مزيج الكريب لتغطية قعر القدر وتحرك القدر قليلاً لتوزيع الكريب على كل قعرها. تطهى الكريب فوق النار حتى تجمد ثم تقلب وتطهى على الوجه الآخر. تنقل رقاقة الكريب إلى ورقة برشمان. عليك تحضير ٦ قطع كريب. توضع ٦ قوالب أو أطباق صغيرة مقاومة لحرارة الفرن بالمقلوب فوق صينية خبز ويغطى كل قالب برقاقة كريب. تخبز قطع الكريب على هذا النحو في الفرن لمدة ١٠ دقائق تقريباً حتى تصبح هشة ويجمد شكلها. ترفع "سلات" الكريب بعناية عن القوالب. تقشر حبات البرتقال وتقطع إلى فصوص. توضع هذه الفصوص في قدر مع التوت والعليق والفراولة حتى يفتر المزيج قليلاً. يوزع مزيج الفاكهة على سلات الكريب وينثر برش البرتقال في الأعلى.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ١٦٥ وحدة حرارية
دهون: ١,٤ ملغ
دهون مشبعة: ٠,١٦ ملغ
كولسترول: ٠,٧ ملغ
ألياف: ٣,٢ غ

الكريب
كوب وربع الكوب من الدقيق (الطحين) العادي
رشة ملح
بياض بيضتين
كوب من الحليب المقشود
ثلثا الكوب من عصير البرتقال
رذاذ زيت لدهن الصينية.

للحشوة
٤ برتقالات متوسطة
الحجم
كوبان من مزيج التوت والعليق والفراولة (الفريز).

فراولة في جيلو العنب (حلوى للحمية)

التحضير

يسكب عصير العنب في قدر ويضاف إليه عود القرفة. تقشر البرتقالة وتضاف معظم هذه القشرة إلى محتوى القدر فيما يحتفظ بالقليل منها للزينة. توضع القدر فوق نار خفيفة جداً لمدة ١٠ دقائق، ثم ترفع كل المنكهات من عصير العنب. تعصر البرتقالة فوق وعاء ويرش فوق هذا العصير مسحوق الجيلاتين. حين يذوب الجيلاتين يضاف إليه عصير العنب ويحرك المزيج جيداً. يترك الجيلو حتى يبرد في الوعاء إلى أن يبدأ بالجمود. تضاف حينها الفراولة ويسكب الجيلو بسرعة في طبق تقديم أو قالب سعته ٤ أكواب. يحفظ الجيلو في الثلاجة حتى يجمد. يوضع القالب بسرعة في الماء الساخن ويقلب فوق طبق التقديم. يزين الجيلو بحبات الفراولة وقشر البرتقالة.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٨٥ وحدة حرارية
دهون إجمالية: ٠,٢غ
دهون مشبعة: ٠ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ١,٠٤ غ

كوبان من عصير العنب الأحمر
عود قرفة
برتقالة صغيرة
ملعقة طعام من مسحوق الجيلاتين
كوبان من الفراولة (الفريز) المفرومة مع حبات إضافية للزينة.

مندرين مع الفستق الحلبي (حلوى للحمية)

التحضير

يبشر القليل من قشر المندرين ويقطع هذا البرش إلى خيوط رفيعة. تعصر حبتا مندرين ويحتفظ بهذا العصير جانباً. تقشر حبات المندرين ويزال كل اللب (الابيض) بواسطة السكين وتوضع في طبق كبير. يخلط عصير المندرين مع السكر الناعم وماء الزهر ويسكب هذا العصير فوق الفاكهة. يغطى الطبق ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى يبرد. يغمس قشر المندرين في الماء المغلي لمدة ٣٠ ثانية، ثم يصفى ويترك ليبرد فوق محارم المطبخ الورقية. يرش بعدها هذا القشر فوق حبات المندرين مع القليل من الفستق الحلبي.

ملاحظة: يمكن نقع الفستق الحلبي في الماء المغلي وتقشيره قبل تقديمه.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

في الحصة الواحدة:
طاقة: ٩١ وحدة حرارية
دهون: ٢,٢ غ
دهون مشبعة: ٠,٢٥ غ
كولسترول: ٠ ملغ
ألياف: ٢ غ

١٠ حبات مندرين
ملعقة طعام من السكر الناعم
ملعقتا طعام من ماء الزهر
ملعقة طعام من الفستق الحلبي المفروم.

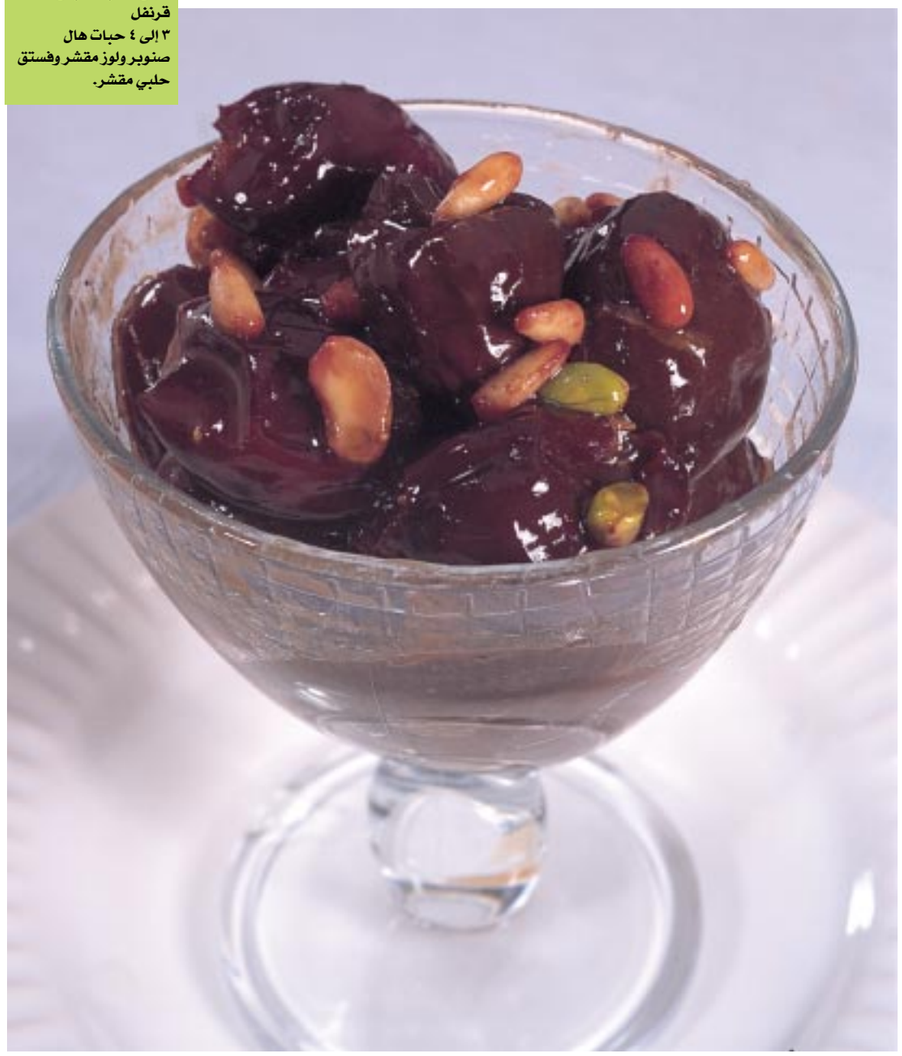
خوخ بالقطر (حلوى للحمية)

التحضير

تفرم حبات قمر الدين إلى قطع صغيرة وتنقع في الماء الفاتر حتى تتحول إلى هريسة ناعمة. يضاف الخوخ إلى هذه الهريسة، إضافة إلى عوديّ القرفة وكبش القرنفل وحبات الهال والصنوبر واللوز والفستق حلبي. يترك هذا المزيج جانباً لمدة ٢٤ ساعة حتى تمتص قطع الخوخ كل القطر. ترفع بعدها التوابل من المزيج. يسكب المزيج في أكواب الكاسترد ويقدم بعد تزيينه بالصنوبر واللوز.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من الخوخ المجفف المنزوع النوى
٢٠٠غ من قمر الدين
٦ أكواب من الماء
عودا قرفة
٣ إلى ٤ حبات كبش قرنفل
٣ إلى ٤ حبات هال
صنوبر ولوز مقشر وفستق حلبي مقشر.



صدف المرانغ مع قشدة الكستناء

الكمية تصنع ٧ إلى ٨ قطع مرانغ

صدف المرانغ
بياض ٤بيضات في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر
نصف كوب من السكر الناعم
رشة فانيلا
كستناء مسكّرة meringue.

قشدة الكستناء
كوب من الزبدة في حرارة الغرفة
نصف علبة من الحليب المكثف المحلى بنكهة الشوكولا
١٠٠غ من هريسة الكستناء
فانيلا.

التحضير

يخفق بياض البيض حتى يصبح خفيفاً وكثير الرغوة. يرش فوقه السكر تدريجياً حتى يتحول المزيج إلى مرانغ لامع وجامد. يضاف السكر الناعم والفانيلا ويحرك المزيج بواسطة ملعقة خشبية. يوضع هذا المرانغ في كيس حلويات مزود رأساً زخرفياً ويسكب فوق صينية مغطاة بورق البرشمان على أن تبعد الدوائر قليلاً عن بعضها. تخبز الصينية في فرن محمى مسبقاً حرارته ٢٠٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح المرانغ قاسياً ولكن ليس هشاً. يطفأ الفرن وتحفظ الصينية داخل الفرن لمدة ساعتين حتى يصبح الفرن بارداً. تحشى قطع المرانغ بقشدة الكستناء، ثم تلصق كل قطعتي مرانغ ببعضهما البعض وتزينان بالمزيد من قطع الكستناء المسكرّة. تقدم قطع المرانغ بمثابة نوع لذيذ من الحلوى.

قشدة الكستناء

تخفق الزبدة حتى تصبح قشدية. يضاف إليها الحليب المكثّف المحلّى بنكهة الشوكولا ويتابع الخفق حتى الحصول على قشدة ناعمة. تضاف الفانيلا وهريسة الكستناء إلى القشدة ويتابع الخلط. توضع هذه القشدة في كيس حلويات مزود رأساً زخرفياً ويسكب القليل منها فوق كل قطعة مرانغ، ثم تلصق كل قطعتيّ مرانغ ببعضهما في شكل سندويش.

تشيز كايك بالفاكهة

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٨٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة، ثلث كوب من السكر فانيلا، بيضتان في حرارة الغرفة، كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات، ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر، رشة ملح، أربع ملاعق طعام من الحليب.

الطبقة العلوية

مجموعة من الفاكهة المنوعة كوبان من الكريما الطازجة المخفوقة، فانيلا، ٢٠٠غ من جبنة فيلادلفيا القشدية، ٣ ملاعق طعام من الجيلاتين ملعقتا طعام من السكر صلصة مربى المشمش لدهن سطح الفاكهة، نصف كوب من الفستق المطحون خشناً.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت.
يدهن قعر صينية مربعة طولها ٢٤ الى ٢٦ سم بالزيت ثم يبطن بورقة بارشمان.
تخفق الزبدة مع السكر والفانيلا لتصبح خفيفة وقشدية، ثم يضاف إليها البيض، الواحدة تلو الأخرى، والحليب. يضاف الباكينغ باودر إلى مزيج البيض ويسكب المزيج في الصينية المحضرة.
تخفف حرارة الفرن إلى ٣٢٥ درجة فهرنهايت ويخبز الجاتوه لمدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة حتى يصبح ذهبياً.
تخفق الكريما مع الفانيلا والسكر لتصبح كثيفة.
يضاف إليها الجيلاتين المذوب. تضاف ثلاثة أرباع كمية هذه الكريما إلى مزيج الجبنة القشدية وتخلط معه.
تسكب بقية الكريما فوق سطح الجاتوه وحوافه.
يزين سطح الجاتوه بشرائح الفاكهة المتنوعة ثم تغطى حوافه بالفستق المطحون.
يدهن سطح الجاتوه بصلصة مربى المشمش.

صلصة مربى المشمش

كوب من مربى المشمش الخالي من القطع
نصف كوب من الماء أو أكثر حسب الحاجة
نصف ملعقة صغيرة من الجيلاتين المذوب في القليل من الماء الفاتر يطهى مربى المشمش مع الماء والجيلاتين في قدر على النار ليصبح قوامه شبيهاً بالقطر الكثيف. يدهن سطح الفاكهة بهذه الصلصة لجعلها لامعة والحفاظ على نضارتها أثناء وضعها في الثلاجة.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

علبة من عجينة الباف، كريما باتيسيير بيضاء كريما باتيسيير بالشوكولا قطر الجاتوه ٢٠ سم.

ميل فوي مع كريما الديو

التحضير

يرش القليل من الدقيق فوق سطح الطاولة وترق عليه عجينة الباف للحصول على مستطيل كبير. توضع دائرة قطرها ٢٢ إلى ٢٣ سم فوق مستطيل العجين وتقطع ثلاث دوائر متساوية من العجين.
توخز العجينة بالشوكة وتوضع في صينية كبيرة مسطحة مدهونة بالماء وتخبز في فرن حرارته ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى تصبح ذهبية اللون.
في منتصف عملية الخبز، توضع صينية أخرى فوق الدوائر للضغط عليها ومنعها من الانتفاخ.
تقلب الدوائر رأساً على عقب ويضغط عليها مجدداً ويتابع الخبز حتى تنضج الدوائر الثلاث على الوجهين وتصبح ذهبية وهشة.
يخبز أيضاً الفتات الباقي من دوائر العجين في الفرن للحصول على رقاقات هشة.
تحضر الكريما باتيسيير وتقسم قسمين. تضاف الشوكولا إلى القسم الأول فيما يترك القسم الثاني أبيض.
تبسط طبقة من الكريما باتيسيير فوق أول دائرة عجين ثم تغطى بدائرة ثانية من العجين. توضع بعدها طبقة من الكريما باتيسيير بالشوكولا وفوقها الدائرة الثالثة من العجين. يضغط على الدوائر الثلاث المحشوة جيداً وبعناية.
تدهن حواف الجاتوه بالقليل من الكريما باتيسيير البيضاء. يشذب العجين الفائض في الدوائر عند الضرورة للحصول على ثلاث دوائر متساوية.
يسحق فتات العجين المخبوز ويلصق بعناية على حواف الجاتوه.
يقسم أعلى الجاتوه إلى قسمين بواسطة كرتونة على شكل هلال ويرش فوقه السكر الناعم ويزين بحبات الفراولة المغموسة بالشوكولا والقليل من مثلثات عجينة الباف.
يحفظ الجاتوه في الثلاجة ويقدم بارداً في اليوم نفسه للاستمتاع بمذاقه الهش.

الكريم باتيسيير (المحولة إلى كريم موصلين)

كوب من الحليب
ربع كوب دقيق الذرة
بيضتان، ملعقتا طعام من السكر، قشرة ليمونة
فانيلا
كوب من الكريما المخفوقة
١٠٠غ من الشوكولا

التحضير

يسخن الحليب في قدر مع قشرة الليمون حتى يبدأ بالغليان. تطفأ النار وتنزع قشرة الليمون من القدر.
في وعاء آخر، يخلط دقيق الذرة مع البيض والسكر. يستخدم القليل من الحليب المسخن لتذويب المزيج ثم يضاف المزيج كله إلى القدر ويخلط مع الحليب بواسطة شريط معدني ويطهى حتى تظهر فيه الفقاقيع ويصبح كثيفاً.
ترفع القدر عن النار وتقسم الكريما قسمين. تضاف الشوكولا إلى القسم الأول وتخلط معه جيداً. يسكب قسما الكريما في طبقين منفصلين ويغطى كل طبق ويترك ليبرد تماماً.
تخفق الكريما الطازجة حتى تصبح قشدية. تخلط نصف كمية الكريما مع الكريما باتيسيير البيضاء الباردة تماماً، فيما يخلط النصف الآخر مع الكريما باتيسيير بالشوكولا.

حساء اللحم ورزم العجين

التحضير

يخلط الدقيق مع الماء والملح والزيت للحصول على عجينة متوسطة الليونة. تقسم هذه العجينة كرتين. تغطى العجينة وتترك جانباً لمدة نصف ساعة.

يرش الدقيق فوق طاولة العمل وترق كل كرة عجين للحصول على دائرة كبيرة سماكتها ١ سم.

تقطع هذه العجينة إلى ١٢ مربعاً. يحشى كل مربع بكرة لحم ويلف للحصول على حزمة كبيرة شبيهة بحبة التين.

توضع هذه الحزم جانباً، ثم تسلق في الماء المغلي مع الملح الى حين نضوجها. ترفع الرزم المسلوقة بواسطة ملعقة ذات ثقوب وتوضع جانباً.

تغلى مرقة الدجاج مع الزبدة والفلفل. تغمس فيها حزم العجين المسلوقة والمحشوة وتطهى فوق نار متوسطة حتى تنضج. يسكب الحساء مع الرزم في طبق التقديم ويقدم ساخناً.

الكمية تكفي ٣ الى ٤ اشخاص

كوبان من الدقيق (الطحين)
كمية كافية من الماء لدعك العجين، نصف ملعقة صغيرة من الملح
٣ ملاعق طعام من الزيت النباتي
٥ إلى ٦ أكواب مرقة دجاج أو لحم للحساء
نصف كوب من الزبدة
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ماء وملح لسلق الرزم.

الحشوة

كيلوغرام من اللحم المفروم ناعماً
ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ربع ملعقة صغيرة من القرفة
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف باقة بقدونس مفرومة، بصلة كبيرة مفرومة ناعماً.

تحضير الحشوة

يخلط اللحم مع الملح، والتوابل، والقرفة، والبهار الحلو، والبقدونس والبصل للحصول على مزيج. يقرص هذا المزيج إلى كرات صغيرة وترصف هذه الكرات جانباً لاستعمالها في حشو العجين.

فتة الدجاج بالأرز

الكمية تكفي ٦ أشخاص

دجاجة واحدة، مطهوة ومنزوعة الجلد والعظام
٤ أكواب من مرق الدجاج
كوبان من الأرز الطويل
نصف كوب من الصنوبر
ملعقة طعام من الزبدة
رغيفان من الخبز العربي مقطعان إلى مربعات الواحدة منها ٢,٥ سم ومحمصة
٣ أكواب من اللبن العادي
فصان مهروسان من الثوم.

التحضير

تقطع الدجاجة إلى مكعبات صغيرة وتوضع جانباً. توضع بعض التوابل مع مرق الدجاج في قدر كبيرة فوق نار قوية حتى الغليان. تخفّف بعدها النار ويضاف الأرز المغسول إلى محتوى القدر. يحرّك الكل جيداً ويطهى لمدة ٢٠ دقيقة أو حتى يتم امتصاص كل المرق وينضج الأرز. يقلى الصنوبر في ملعقة طعام من الزبدة، ويوضع جانباً.

يرصف الخبز المحمّص في طبق التقديم، ويسكب فوقه مزيج الأرز المطهو. ترصف بعدها قطع الدجاج فوق الأرز، ويسكب اللبن الممزوج مع الثوم في الأعلى. يزيّن الطبق بالصنوبر المقلي. يمكن تناول هذا الطبق ساخناً أو فاتراً.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

بازين ليبيا

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء وتضاف إليه الخميرة مع الملح ومرقة اللحم الفاترة. يخفق المزيج حتى يتحول إلى عجينة رخوة ثم يغطى ويترك جانباً.

تغسل البامية وتنظف ثم تجفف بالمحارم وتقلى في الزيت أو الزبدة حتى تشقرّ لتصفّ من ثم في طبق.

يقطع اللحم إلى قطع متوسطة الحجم، ويفرم البصل والثوم.

تسخن السمنة في قدر ويقلى فيها اللحم حتى ينضج.

تقشر رؤوس البندورة (الطماطم) وتفرم ناعماً مع الفلفل الأخضر الحريف.

تضاف البندورة (الطماطم) مع الفلفل الأخضر إلى القدر ويحرك المزيج لبضعة دقائق حتى تذبل البندورة (الطماطم). يضاف حينها معجون البندورة (الطماطم) مع القليل من الملح، وملعقة صغيرة من البهار الحلو. يترك المزيج على نار متوسطة لمدة نصف ساعة، ثم تضاف إليه البامية وعصير الليمون.

يطهى المزيج على النار حتى ينضج اللحم وتتضاءل الصلصة إلى حجم كوب واحد تقريباً. ترفع القدر عن النار.

تدهن صينية قطرها ٣٥ سم بالزيت وتبسط فوق العجينة بالأصابع لتغطيتها كلها.

يسكب فوقها مزيج البامية وكذلك البيض المسلوق بعد تقشيره.

تخبز الصينية في فرن حرارته ٤٥٠ درجة فهرنهايت حتى تنضج العجينة ويقدم الطبق فوراً وهو ساخن.

ملاحظة: يجب خبز العجينة فور بسطها في الصينية.

الكمية تكفي ٤ الى ٥ اشخاص

كوبان من الطحين
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
كوبان وربع الكوب من المرقة، نصف ملعقة صغيرة من الملح

اليخنة

كيلوغرام من لحم الغنم
كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء
٤ إلى ٥ فصوص ثوم
كوب من السمنة أو الزبدة
عصير ليمونة حامضة
كيلوغرام من البامية
بصلة كبيرة
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
٥ بيضات مسلوقة ومقشرة.

مكمورة (ملفوف بالزيت والحمص)

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من الملفوف، كوب من الحمص المنقوع

نصف كوب من الزيت

ملعقة صغيرة من الدقيق، نصف باقة من النعناع الأخضر

بصلتان كبيرتان من النوع الأحمر

٥ فصوص ثوم مهروسة

عصير ليمون

نصف ملعقة صغيرة من الكمون.

التحضير

يفرم الملفوف مع ضلوعه فرماً ناعماً ثم يغسل ويوضع في مصفاة. يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت الساخن حتى يشقرّ.

يفقش الحمص وينظف من قشره ثم يضاف إلى البصل ويقلى معه. يضاف الملفوف والدقيق ويحرك المزيج على نار متوسطة حتى يصبح الملفوف أصفر اللون. يضاف حينها الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو والكمون.

يغسل النعناع ويفرم ويخلط مع الثوم المهروس وعصير نصف ليمونة. يضاف هذا المزيج إلى الملفوف. يغمر المزيج بالماء المغلي ويطهى على نار قوية. تخفف بعدها النار ويتابع الطهو حتى ينضج المزيج وتتبخر معظم الصلصة. يقدم الطبق بارداً.

سلطة الدجاج واللوبياء

التحضير

يخفق صفار البيض مع العصير والخردل للحصول على مزيج ناعم. يضاف نوعا الزيت بعناية إلى هذا المزيج فيما الخلاط قيد العمل للحصول أخيراً على مايونيز كثيفة. أو يمكنك استعمال المايونيز الجاهزة.

لسلق اللوبياء، يسخن الماء مع مقدار كبير من ملح البحر الخشن في قدر كبيرة. تضاف اللوبياء إلى الماء وحين تبدأ بالغليان وتصبح طرية جداً، تنزع اللوبياء من القدر وتصفى ثم توضع في الماء الشديد البرودة. بهذه الطريقة، تُسلق اللوبياء وتحافظ على لونها الأخضر وهشاشتها. يخلط الدجاج المفروم والكرفس واللوبياء الخضراء واللوز المحمص مع المايونيز. تقدم هذه السلطة مع الخبز المحمص وتزين بحبات الزيتون المنزوعة النوى. ينصح بتقديم هذه السلطة كغداء خفيف أو في الحفلات.

الكمية تكفي ٤ أشخاص

صفار بيضتين
ملعقتا طعام من عصير الليمون، ملعقة طعام من خردل ديجون
نصف كوب من الزيت النباتي، نصف كوب من زيت الزيتون الخفيف
كوبان من لحم الدجاج المسلوق والمفروم خشناً
٢ إلى ٣ عيدان كرفس مقطعة إلى شرائح رقيقة، نصف كوب من اللوز المحمص والمقشر
كوبان من اللوبياء المسلوقة

تورتة رقاقات الفايلو وحشوة الدجاج

التحضير

يخلط لحم الدجاج مع الفطر، والثوم، والبصل الأخضر، والمايونيز، وصلصة الصويا، والتوابل للحصول على مزيج لذيذ. يدهن طبق زجاجي مقاوم لحرارة الفرن بالزبدة وتوضع فيه ٧ إلى ٨ رقاقات من عجينة الفايلو المدهونة كلها بالزبدة. توزع الحشوة بالتساوي فوق العجينة ثم تغطى بـ٧ إلى ٨ رقاقات أيضاً من عجينة الفايلو. يدهن سطح الطبقة العلوية للعجين بالزبدة. تحضر ٦ إلى ٧ وردات من العجينة وتوزع على سطح التورتة. يدهن سطح الورود بالزبدة. تخبز التورتة في فرن حرارته ٣٥٠ إلى ٣٧٥ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحها وردي اللون وتنضج أسفلها وتصبح هشة.

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

علبة من عجينة الفايلو
دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفة من الجلد والعظام
كوب من الفطر المفروم المعلّب، ٣ فصوص ثوم مهروسة، بصلة خضراء متوسطة، مفرومة
٢ إلى ٣ ملاعق طعام مايونيز، ربع كوب من صلصة الصويا، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
كوب من الزبدة المذوبة.

جاتوه البرتقال

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري بالزيت ويرش فوقه الدقيق. يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية.

تخفق الزبدة مع السكر في الخلاط الكهربائي لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة حتى يصبح المزيج خفيفاً وهشدياً. يضاف البيض، بمعدل بيضة واحدة كل مرة، إلى المزيج ويتابع الخفق حتى إضافة كل البيض. يضاف الدقيق والباكينغ باودر والفانيلا وعصير البرتقال وبرش البرتقال. يخلط الكل معاً. يسكب المزيج في القالب ويخبز لمدة ٣٠ دقيقة أو أكثر حتى يخرج السيخ الخشبي نظيفاً بعد غرزه في الجاتوه.

حين ينضج الجاتوه، يخرج من الفرن ويسكب فوقه ربع كوب من عصير البرتقال فيما لا يزال ساخناً ثم يترك الجاتوه جانباً.

لتزيين الجاتوه، تقشر البرتقالات وتقطع إلى شرائح رقيقة تذوب الزبدة مع السكر وتقلى فيها شرائح البرتقال لوقت قليل جداً حتى تتغلف بمزيج السكر والزبدة. ترصف هذه الشرائح فوق الجاتوه في شكل زخرفي جميل ويقدم الجاتوه مع القهوة أو الشاي.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٢٥٠غ من الزبدة في حرارة الغرفة، كوب من السكر
ربع كوب من عصير البرتقال، ٦ بيضات في حرارة الغرفة، فانيلا ملعقة طعام من برش البرتقال، كوبان ونصف الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات، ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر، ٢ إلى ٣ برتقالات مقشرة ومقطعة إلى شرائح ملعقة طعام من الزبدة ملعقة طعام من السكر ربع كوب من عصير البرتقال المصفى.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

سلطة الفلفلة الحمراء

التحضير

تدهن رؤوس الفلفل بالزيت وتشوى في الفرن أو على الفحم حتى تنضج وتصبح طرية. تلف رؤوس الفلفل بكيس من الورق أو النايلون لمدة نصف ساعة، ثم تقشر بعناية وتفرم إلى قطع صغيرة جداً. تخلط قطع الفلفل مع الثوم، والكمون، ومعجون الفلفل، ومسحوق الفلفل الأحمر، والجوز، وزيت الزيتون والملح للحصول على نوع لذيذ وحريف من المقبلات. تزين السلطة بحبات الجوز والبقدونس المفروم. يمكن تقديم هذا الطبق على أنه سلطة أو طبق جانبي مع اللحم المشوي.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٥رؤوس كبيرة من الفلفل الأحمر الحلو، ١ إلى ٢ رأس من الفلفل الأحمر الحريف، زيت لدهن الفلفل، ١إلى ٢ ملعقة صغيرة من الكمون، ملعقة صغيرة من معجون الفلفل فصا ثوم مهروسان ناعماً نصف كوب من الجوز المتوسط الحجم، مفروم، نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر نصف كوب من زيت الزيتون، بقدونس مفروم وحبات جوز للزينة.

سلطة الجبنة المشللة

الكمية تكفي شخصين

باقة من الجبنة المشللة
أنواع مختلفة من الخس (آيسبرغ، خس إفرنجي...)
رؤوس بندورة (طماطم) صغيرة،
خيار، نعناع، بصل أخضر، زيتون أسود.

صلصة الليمون
نصف كوب من عصير الليمون، ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون
نصف ملعقة صغيرة من الخردل، رشة ملح.

التحضير

تفصل الجبنة المشللة إلى خيوط وتغسل بالماء البارد للتخلص من فائض الملح، ثم تجفف على محارم المطبخ الورقية.

تغسل أوراق الخس وتجفف وتفرم إلى قطع صغيرة. يقشر الخيار والبصل الأخضر ويقطعان إلى شرائح. تخلط الخضار والبندورة (الطماطم) مع الزيتون والجبنة. تخلط مكونات الصلصة مع بعضها وتسكب فوق السلطة مباشرة قبل التقديم. تقدم السلطة مع أرغفة الخبز العربي أو خبز التنور.

فطائر الحمص واللحم

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان ونصف الكوب من الدقيق
نصف كوب من الزبدة

المذوبة
كوب ونصف الكوب من الماء الفاتر
نصف ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية

الحشوة
كوب ونصف الكوب من الحمص المنقوع
ثلاثة أرباع الكوب من اللبن المروّب، بصلتان متوسطتا الحجم
١٥٠غ من اللحم المفروم
ربع كوب من السمنة أو الزيت
ملعقة كبيرة من الكشك.

التحضير

تذوب الزبدة على النار وتضاف إلى الدقيق الموضوع في وعاء. يفرك الدقيق جيداً باليدين حتى يمتص الزبدة ثم تضاف إليه الخميرة الفورية وملعقة صغيرة من الملح والماء الفاتر. يدعك المزيج جيداً ثم يغطى حتى يختمر. يمكن استعمال الخلاط الكهربائي لتحضير هذه العجينة. يفرم الحمص المنقوع فرماً ناعماً. كما يفرم البصل ناعماً ويفرك بالملح وملعقة صغيرة من البهار الحلو وملعقة صغيرة من القرفة. يضاف البصل المفروم إلى الحمص. يقلى اللحم المفروم في الزيت أو السمنة، ثم يضاف إلى الحمص والبصل. يضاف أيضاً اللبن والكشك ويخلط المزيج جيداً. بعد أن تختمر العجينة، تقرص إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز وترق بالشوبك إلى دوائر صغيرة. توضع ملعقة صغيرة من الحشوة في كل دائرة عجين قبل طيها على شكل مثلث. تصف المثلثات المحشوة في صينية مدهونة بالزيت وتخبز في الفرن حتى تحمرّ ثم تقدم ساخنة. يمكنك إذا شئت قلي هذه الفطائر في الزيت بدل خبزها في الفرن، مع ضرورة إطباق حوافها جيداً بعد طيها كي لا تفتح أثناء القلي.

بورك مقلي باللحم

الكمية تكفي
٦ إلى ٨ أشخاص

ثلاثة أكواب دقيق لجميع الإستعمالات
أربع بيضات كبيرة
٦٠٠غ لحم مفروم
باقة بقدونس مفرومة،
نصف كوب زيت أو زبدة
٣ أكواب زيت للقلي.

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء ويخلط مع ملعقة صغيرة من الملح. تفتح فجوة في وسط الخليط ويضاف إليها البيض. يخلط المزيج باليدين للحصول على عجينة متماسكة. تقطع العجينة إلى ست قطع متساوية وتغطى بفوطة رطبة. يسخن الزيت في مقلاة ويقلى فيه اللحم حتى ينضج. يضاف إليها الملح والبهار الحلو والقرفة. ترفع المقلاة عن النار ويضاف إليها البقدونس. يحرك المزيج جيداً ثم يترك جانباً ليبرد. ترق كل قطعة عجين فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على دائرة كبيرة ورقيقة جداً. تقطع هذه الدائرة إلى ثمانية مثلثات متساوية. يدهن كل مثلث بالقليل من الزيت أو الزبدة ويحشى باللحم. تطوى حواف المثلث لختمه جيداً وتلصق الحواف بمزيج الماء والدقيق كي لا تفتح أثناء القلي. تصف المثلثات المحشوة في صينية، ثم تقلى على دفعات في الزيت الساخن فوق نار قوية حتى تحمرّ. تقدم البورك ساخنة.

بارميجيانا الباذنجان

التحضير

يحمى الفرن مسبقاً لغاية ٣٧٥ درجة فهرنهايت أو ١٩٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٥.

يقطع كل رأس باذنجان إلى ٤ أو ٥ شرائح طويلة. توضع طبقة من هذه الشرائح في مصفاة ويرش فوقها القليل من الملح، ثم طبقة أخرى من الباذنجان وعليها القليل من الملح، وهكذا دواليك حتى الانتهاء من كل شرائح الباذنجان.

توضع صينية فوق شرائح الباذنجان لإضفاء الثقل عليها وتترك جانباً مدة ساعة كاملة. تمسح بعدها شرائح الباذنجان بمحرمة ورقية.

يسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة.

تغمس شرائح الباذنجان في الدقيق المتبّل، ثم ترج للتخلص من فائض الدقيق قبل قليها في الزيت، على دفعات. يمكن التأكد من سخونة الزيت بغمس شريحة من الباذنجان فيه. إذا أصدر الزيت صوتاً، باشري في القلي.

تقلى شرائح الباذنجان حتى تحمرّ على الوجهين، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.

تقلى شرائح البطاطا بالطريقة نفسها.

توضع البندورة (الطماطم) المفرومة مع زيت الزيتون في قدر. تضاف إليها التوابل وتطهى على النار حتى امتصاص الماء وتضاؤل حجمه إلى النصف تقريباً.

تقطع جبنة الموزاريلا إلى شرائح رقيقة.

تدهن صينية الخبز بالقليل من الزبدة. تصف فيها طبقة واحدة من شرائح الباذنجان، ومن ثم طبقة واحدة من شرائح البطاطا، وعليها القليل من البندورة (الطماطم). توضع من ثم طبقة من شرائح الموزاريلا وأوراق الحبق.

تكرر العملية نفسها حتى الانتهاء بحيث تكون هناك طبقة من الباذنجان في الأعلى. يرش فوقها ما تبقى من البندورة (الطماطم) وجبنة البارميسان وتوزع فوقها قطع الزبدة.

توضع الصينية على الرف الوسطي للفرن وتخبز لمدة ٤٠ دقيقة. تترك بعدها لترتاح بضع دقائق قبل التقديم.

يزين الطبق بالحبق المفروم.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٣ رؤوس باذنجان متوسطة الحجم، رأسا بطاطا متوسطا الحجم، مقشران ومقطعان إلى دوائر

ملح للباذنجان

كوب من الزيت النباتي

٣ ملاعق طعام من الدقيق مع القليل من الملح والفلفل

كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة والمفرومة

ملعقة طعام من زيت الزيتون، نصف كيلوغرام من جبنة الموزاريلا

ملعقتا طعام من الزبدة

ثلاثة أرباع الكوب من جبنة البارميسان المبشورة ناعماً، باقة من الحبق الطازج المفروم خشناً

صينية قليلة العمق حجمها ١٨-٢٨ سم

جاتوه بالفاكهة الحمراء

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

بياض ٥ بيضات في حرارة الغرفة
ربع كوب من السكر
صفار ٥ بيضات في حرارة الغرفة
نصف كوب من السكر
فانيلا
كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
كوب من عصير الأناناس
كوب ونصف الكوب إلى كوبين من اللوز المقشر والمحمص

الطبقة العلوية والحشوة
نصف كيلوغرام من الفراولة، ٢٠٠غ من الكرز الأسود والأحمر
٢٠٠غ من التوت البري الأحمر
٤أكواب من الكريما الطازجة المخفوقة مع ٤ ملاعق طعام من السكر.

التحضير

يخفق بياض البيض حتى يصبح أبيض وكثيفاً. يضاف إليه السكر تدريجياً ويتابع الخفق للحصول على مرانغ جامد.
يخفق صفار البيض حتى يصبح شاحب اللون. يضاف إليه السكر تدريجياً مع الفانيلا.
يوقف الخلاط الكهربائي ويضاف الدقيق ويحرك المزيج بالملوق.
يسكب المزيج في صينية دائرية قطرها ٢٤ سم مبطنة بورق بارشمان ويخبز في فرن محمى لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح الجاتوه وردي اللون وينضج داخله.
يخرج الجاتوه من الفرن ويبرد على مصبع حديدي ثم يقلب وتنزع ورقة البارشمان عن أسفله.
يقسم الجاتوه أفقياً إلى ٣ طبقات متساوية.

الحشوة

تخفق الكريما الطازجة مع السكر حتى تصبح جامدة.
يفرم قسم من الفاكهة المتنوعة إلى قطع صغيرة، ويترك قسم آخر للزينة.
تدهن كل طبقة جاتوه بعصير الأناناس وثلث كمية الكريما المخفوقة.
توزع من ثم نصف كمية الفاكهة المفرومة على كل طبقة جاتوه فوق الكريما.
توضع طبقات الجاتوه الثلاث فوق بعضها ويضغط عليها جيداً حتى تلتصق ببعضها. يدهن سطح الجاتوه وحوافه بعصير الأناناس وبقية الكريما لتغطيته تماماً.
يلصق اللوز المحمص على كل حواف الجاتوه، ويزين سطحه بالمزيد من الفاكهة الحمراء. يحفظ الجاتوه في الثلاجة لمدة ساعتين قبل التقديم.
ملاحظة: يمكنك دهن سطح الجاتوه بمربى المشمش الخالي من القطع والمضاف اليه القليل من الماء والمسخن للحصول على مزيج لزج يسهل دهنه على سطح الفواكه لتظهر بمظهر براق.

مطبخ لها

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج بالمعكرونة والصلصة الحمراء

التحضير

تقلى صدور الدجاج في الزيت والزبدة.
تسلق المعكرونة حتى تنضج تماماً.
ترصف المعكرونة في طبق مقاوم لحرارة الفرن.
ترصف قطع البندورة حول المعكرونة وتوزع فوقها قطع الدجاج.
تسكب الصلصة فوق الدجاج والمعكرونة، وتوزع فوقها الجبنة.
ترش بعض التوابل الإيطالية فوق الطبق قبل خبزه في الفرن حتى ينضج الدجاج وتذوب الجبنة.
يقدم الطبق ساخناً مع السلطة الخضراء.

الكمية تكفي
٤ إلى ٥ أشخاص

٤ صدور دجاج
٤٠٠غ من معكرونة البيني
صلصة البندورة (الطماطم)
٢٠٠غ من الأجبان المتنوعة
رأسان من البندورة (الطماطم) مقشران ومقطعان
صعتر بري أو توابل ايطالية
زيت وزبدة لقلي قطع الدجاج.

صلصة البندورة (الطماطم)

٥٠٠ غرام من البندورة (الطماطم) الحمراء المقشرة، والمقطعة والمطحونة ٩٥٥g
١ ملعقة صغيرة من الملح
بصلة متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
ربع كوب من الزيت النباتي أو زيت الزيتون
ملعقة طعام من الصعتر البري أو التوابل الايطالية
تقلى البصلة بالزيت الى أن تشقر ثم يضاف اليها البندورة المهروسة والصعتر البري أو التوابل الايطالية ويمزج الكل معاً ويطهى فوق نار متوسطة الحرارة لمدة عشر دقائق.

ملاحظة: يمكن استبدال الصعتر البري والتوابل الايطالية بربع كوب من الحبق الطازج المفروم ناعما.

(الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخصاً)

علبة واحدة من العجينة الجاهزة (٢٠٠-٣٥٠ غرام)
٢٠٠ غرام من سمك السلمون المدخن
٢٠٠ غرام من جبنة فيلادلفيا
بصلتان خضروتان
مفرومتان ناعماً
رشة بهار أبيض
ملعقة صغيرة من الجيلاتين
٥ ملاعق كبيرة من الماء.

ميل فوي السلمون المدخن

التحضير:
ابسطي عجينة مستطيلة وعالجي جوانبها بالشوكة. اخبزيها في فرن حام (٣٧٥ درجة فهرنهايت) حتى تميل إلى اللون الزهري. ذوبي الجيلاتين في ماء ساخن واتركيه جانباً. ثم امزجي معه الجبنة والبصل المفروم والبهار الأبيض. إقسمي العجينة المخبوزة أربعة أقسام، ضعي على ثلاثة منها مزيج الجبنة ثم قطعة من السلمون. ضعي كل واحدة فوق الأخرى وفوقها القسم الرابع من العجينة، حتى تبدو لك قطعة ميل فوي وقطعيها قطعاً صغيرة. زينيها بقطع الليمون والسلمون وقدميها مقبلات.

لفافات البيض مع الخضار والدجاج

التحضير
اخفقي كل بيضة في وعاء مستقل، وأضيفي إليها رشة ملح وبهار أبيض.
حمي مقلاة غير قابلة للالتصاق متوسطة الحجم جيداً وبلّلي قعرها بالقليل من الزيت النباتي.
اسكبي البيضة المخفوقة في المقلاة وابسطيها بثني المقلاة يمنة ويسرة. وحين تحمرّ حوافيها ارفعيها واركنيها جانباً، البيضة بعد الأخرى.
اقلي الفليفلة والكراث والبصل والكوسا والدجاج المفتت في القليل من الزيت.
إحشي كل بيضة بهذا الخليط ولفيها كما ورق العنب.
اخلطي الدقيق ودقيق الذرة وذرور الخبز والملح والبهار الأبيض والماء الكافي للحصول على عجينة لينة مثل عجينة الكريب.
غطسي كل لفافة بيض في هذه العجينة واقليها في الزيت الحامي.
قدميها مقبلاً لذيذاً أو مع صلصة الحلو والحامض.

(الكمية تكفي ٤ - ٥ أشخاص)

٣ الى ٤ بيضات
فليفلة حمراء متوسطة الحجم مقطعة طولياً
بصلتان خضروتان مقطعتان طولياً
كراثتان مقطعتان طولياً
حبّتا كوسا مقطعتان طولياً
صدر دجاج مسلوق
نصف كوب من الدقيق
نصف كوب من دقيق الذرة
ملعقة صغيرة من ذرور الخبز،
ملح
بهار أبيض،
زيت للقلي.

معجنات الريكوتا مع صلصة المربى

الكمية تصنع ١٨ قطعة

كوب وثلثا الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ملعقتا طعام من السكر
٣٠غ من الزبدة
بيضتان مخفوقتان قليلاً
ملعقتان صغيرتان من برش البرتقال
فانيلا
ملعقتا طعام من الماء تقريباً
زيت نباتي للقلي
سكر ناعم

الحشوة
٦٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة
نصف كوب من جبنة الريكوتا المصفاة
ملعقة طعام ونصف الملعقة من السكر
ملعقة صغيرة من برش البرتقال
بيضة مفصولة
تخلط جبنة الموزاريلا والريكوتا مع السكر وبرش البرتقال وصفار البيض في وعاء. يحرك المزيج جيداً.

صلصة المربى
ثلاثة أرباع الكوب من مربى البرتقال
ملعقة طعام من العسل
ربع كوب من الماء
تخلط هذه المكونات مع بعضها وتوضع في قدر صغيرة على النار من دون غطاء حتى تغلي برفق مدة ١٠ دقائق أو حتى الحصول على قطر سميك قليلاً.

التحضير

ينخل الدقيق مع السكر فوق وعاء. تضاف الزبدة، والبيض، وبرش البرتقال، والفانيلا وكمية كافية من الماء للحصول على عجينة متماسكة.

تدعك العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق لمدة ٥ دقائق تقريباً أو حتى تصبح طرية ومرنة، ثم تغطى وتترك لترتاح مدة ساعة. تقسم العجينة إلى نصفين وترق فوق سطح مرشوش بالدقيق لتصبح سماكتها مليمتراً واحداً. تقطع العجينة إلى دوائر قطرها ١٠ سم من دون إعادة استعمال فضلات العجين. تدهن حواف دوائر العجين ببياض بيضة، ثم تحشى كل منها بملعقتين صغيرتين من الحشوة. تطوى كل دائرة عجين فوق حشوتها ويضغط على حوافها جيداً حتى تلتصق ببعضها. تقلى المعجنات المحشوة على دفعات في الزيت الساخن حتى تحمرّ قليلاً، ثم تصفى على محارم المطبخ الورقية.

يجب ألا يكون الزيت ساخناً جداً وإلا تفتح المعجنات. يرش السكر الناعم فوق المعجنات المقلية قبل تقديمها مع صلصة المربى.

كاسترد الكريما الإيطالية بالفاكهة

التحضير

يدهن قالب دائري بالزيت النباتي. يذوب الجيلاتين في ربع كوب من الحليب ويوضع في المايكروايف لبضع ثوان للحصول على مزيج دبق. أو يوضع الجيلاتين في وعاء داخل قدر من الماء الساخن حتى يذوب (بان ماري). يخلط الحليب مع السكر والكريما في قدر على النار حتى يسخن المزيج جيداً ولكن من دون أن يغلي. يترك المزيج جانباً لمدة نصف ساعة حتى يفتر. يضاف إليه الجيلاتين المذوب ورشة من الفانيلا. يسكب هذا المزيج في القالب المحضر ويترك ليبرد تماماً ثم يحفظ في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ساعة أو حتى يجمد قبل نقله إلى الثلاجة وتركه هناك حتى موعد التقديم. يقلب محتوى القالب فوق صينية التقديم ويزين بالفاكهة الاستوائية أو الفاكهة الموسمية والكريما الطازجة المخفوقة ويقدم كنوع لذيذ وبارد من الحلوى.

ملاحظة: يمكن تقديم هذه الحلوى مع صلصة الفراولة أو صلصة الشوكولا إذا شئت.

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

٣ ملاعق صغيرة من مسحوق الجيلاتين
كوب وربع الكوب من الحليب
كوبان من الكريما الكثيفة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر
رشة فانيلا
زيت نباتي لدهن القالب
فاكهة موسمية أو استوائية

حلوى بصدور الدجاج

التحضير

تسلق صدور دجاج في قدر كبيرة مليئة بالماء. تزال الزفرة ويضاف عود قرفة وقشرة ليمونة واحدة إلى محتوى القدر. تسلق صدور الدجاج على نار متوسطة، ثم تخفف النار ويتابع السلق حتى ينضج لحم الدجاج جيداً ويتضاءل حجم المرقة بحيث يصبح نصف كوب فقط بعد إزالة الدهن منه.

يغسل الأرز وينقع في الماء المغلي لمدة ساعة كاملة ثم يصفى من الماء ويطحن في الخلاط الكهربائي ليصبح مثل البرغل الناعم. تفرم صدور الدجاج المسلوقة بالسكين ثم تضاف إلى الأرز. يخلط الاثنان معاً لبضع دقائق، ثم يوضع الخليط في قدر على نار متوسطة. يضاف إليه الحليب والسكر ومرقة الدجاج. يحرك المزيج باستمرار إلى أن يغلي جيداً، ثم تخفف النار وتضاف الكريما الطازجة. يترك المزيج يغلي برفق على النار مع التحريك بين الحين والآخر كي لا يلتصق في قعر القدر. تضاف من ثم المستكة المطحونة مع ملعقة صغيرة من السكر ويتابع التحريك إلى أن يتكثف المزيج. يسكب حينها في طبق واسع. يسلق اللوز ويقشر ويقلى في الزيت أو السمنة ليصبح ذهبي اللون ثم يوزع فوق طبق الحلوى. يقدم طبق الحلوى بارداً.

الكمية تكفي ١٠ إلى ١٢ شخصاً

نصف كيلوغرام من صدور الدجاج مع جلدها
٣ أكواب من الحليب
ثلاثة أرياع الكوب من الأرز المصري
ربع كوب من اللوز
نصف كوب من مرقة الدجاج
كوب من السكر
نصف كوب من الكريما الطازجة
رشة مستكة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

قمح مع الدجاج والمكسرات

كيلوغرام ونصف من الدجاج
ورقة غار
ملعقة طعام من الملح
عود قرفة
٤-٥ رؤوس كاملة من الفلفل الحلو
بصلة مقطعة إلى أربعة أجزاء
٣-٤ حبات كاملة من الهال
٨ أكواب من الماء
لوز مقشر ومقلي

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

صنوبر مقلي
فستق حلبي مقشر ومقلي
كوبان من القمح المقشور ملعقتان
صغيرتان من مسحوق القرفة + ربع
ملعقة صغيرة من مسحوق كبش القرنفل
+ ملعقة صغيرة من مسحوق البهار الحلو
+ زبدة وسمنة أو زيت لقلي المكسرات.

ينقع القمح ٢٤ ساعة بالماء البارد قبل طهوه.
يغسل الدجاج ويوضع مع ثمانية أكواب من الماء فوق النار. ويترك الدجاج حتى يغلي وتزال الطبقة العلوية من الزفرة عنه.
تضاف إليه ورقة الغار، والملح، وعود القرفة، والفلفل الحلو، والبصل، والهال. يطهى الكل معاً في طنجرة الضغط أو القدر العادية حتى ينضج الدجاج تماماً.
يخرج الدجاج من القدر وتصفى المرقة.
توضع مرقة الدجاج في قدر فوق النار ويضاف إليها القمح المنقوع. وحين يبدأ المزيج بالغليان، تخفف النار وتترك القدر فوقها لمدة ٣٠-٤٠ دقيقة حتى تتضج حبات القمح تقريباً ولكن من دون أن تصبح سهلة الهرس. يمكن إضافة المزيد من المرقة أثناء الطهو عند الحاجة.
تقلى المكسرات، وتنزع العظام من الدجاج.
تذوب السمنة أو الزبدة ويوضع نصف كوب منها مع القمح المطهو. يسكب القمح في طبق التقديم ويزين بالمكسرات واللحم. يقدم الطبق ساخناً مع اللبن.

ملاحظة:
يمكن تحضير هذا الطبق مع اللحم باعتماد الطريقة نفسها.

رقائق الخضار

التحضير
تسخن القدر فوق النار ويضاف إليها الزيت والثوم والزنجبيل حتى يتغير لون هذين الأخيرين. تضاف بعدها الخضار وتقلى لمدة ١٠ دقائق فوق نار قوية. تضاف صلصة الصويا إلى محتوى القدر ويخلط الكل جيداً. يسكب هذا المزيج في مصفاة لتصفية عصير الخضار وترك الخضار حتى تبرد تماماً. تحشى رقائق العجين الجاهزة بحشوة الخضار وتغلق كل رقاقة بإحكام باستعمال معجون الدقيق والماء. تقلى هذه الرقائق في الكثير من الزيت الساخن. تقدم الرقائق مع الصلصة الحلوة والحامضة أو صلصة الصويا.

ملاحظة: يتم خلط الماء والدقيق معاً للحصول على مزيج بقوام اللبن. يستعمل هذا المزيج للصق حواف رقائق العجين.

(الكمية تكفي ١٢ شخصاً)

رأس ملفوف صغير مفروم (كوبان أو ثلاثة أكواب)
جزرتان متوسطتان مفرومتان
رأس فلفل أخضر مفروم
علبة صغيرة من الفطر المفروم
ملعقتا طعام من زيت الصويا
عرقان مفرومان من البصل الأخضر
٥-٦ فصوص من الثوم المفرومة ناعماً
ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل الطازج المفروم ناعماً
ملعقتا طعام من صلصة الصويا
علبة من رقائق العجينة الجاهزة (عجينة سبرينغ رول)

سلطة الروكا والباذنجان وجبنة الماعز والخس

(الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص)

باقة من الخسِ الأحمر المجعد
باقة من الخسِ الأخضر المجعد
باقة من الروكا
رأس باذنجان كبير
٢٠٠ غرام من جبنة الماعز
قطع من الفلفل الأحمر للزينة
صلصة

الصلصة
نصف كوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
نصف ملعقة طعام من العسل
ملعقة صغيرة من الخردل المحبب (خردل ديجون)
نصف كوب من عصير الليمون أو الخل
نصف ملعقة صغيرة من الملح

التحضير
يغسل الخس الأحمر والأخضر ويوزع إلى باقات صغيرة. تغسل الروكا ويتم الاحتفاظ بأوراقها كاملة.

تحضر كرات من جبنة الماعز، ويتم غمس بعضها في الصعتر البري. يقشر رأس الباذنجان ويقطع مكعبات ويرش بالملح. يترك منقوعاً بالملح لمدة نصف ساعة. يضغط على مكعبات الباذنجان للتخلص من فائض الرطوبة. يقلى الباذنجان في الزيت حتى يصبح وردي اللون. يرصف الخس والروكا والباذنجان المقلي وكرات الجبن في طبق التقديم. تقدم السلطة مع الصلصة.

جاتوه الشوكولا الخالي من الدقيق

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٢٢٥غ من الشوكولا السوداء
٢٥غ من الزبدة
٥ بيضات كبيرة مفصولة
ثلاثة أرباع الكوب من السكر، نصف كوب من اللوز المطحون ناعماً
ملعقتا طعام من الحليب
ملعقة صغيرة من خل التفاح، سكر ناعم ومسحوق كاكاو منخول للرش.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ١٨٠ درجة مئوية أو ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٤ .
تذوب الشوكولا في وعاء موضوع في قدر من الماء المغلي أو في المايكروويف.
ترفع الشوكولا عن النار وتضاف إليها الزبدة.
يخفق بياض البيض ليصبح كثير الرغوة ثم يضاف إليه السكر تدريجياً للحصول على مرانغ جامد.
يخفق صفار البيض ثم تضاف إليه الشوكولا المذوبة واللوز المطحون.
يضاف أخيراً الحليب والخل.
يسكب المزيج في قالب تشيزكايك مدهون بالزيت ومبطن بورق البارشمان ويمهد سطحه بالملوق.
يخبز المزيج على الرف الوسطي في الفرن لمدة ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة إلى أن يصبح الجاتوه جامداً.
يترك الجاتوه ليبرد تماماً ثم يرش عليه السكر الناعم والكاكاو المنخول.
يقطع الجاتوه إلى شرائح رقيقة لأنه جاتوه غني جداً ويقدم مع الكريما الطازجة أو بوظة الفانيلا.

جاتوه القهوة والبندق

الكمية تكفي ٨ الى ١٠ أشخاص

١٨٥غ زبدة
ثلثا الكوب من السكر
كوب وربع الكوب من الدقيق لجميع الاستعمالات
ثلاثة أرباع الكوب من البندق المطحون
كوب وربع الكوب من الكريما الكثيفة.
٦٠غ من الزبدة
نصف كوب من السكر
ملعقتا طعام من الدقيق
كوب وثلاثة أرباع الكوب من الحليب
ملعقة طعام من القهوة السريعة الذوبان
١٠٠غ من الشوكولا بالحليب، مفرومة.

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر بالخلاط الكهربائي لتصبح خفيفة وقشدية. يضاف إليها البندق والدقيق المنخول. تنقل العجينة إلى سطح مكسو قليلاً بالدقيق وتدعك برفق لتصبح ناعمة. تقسم العجينة إلى ٤ أقسام، ويلف كل قسم بورقة نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة. ترق كل قطعة عجين بين رقاقتين من ورق النايلون للحصول على مستطيل من ٢٠×١٠ سم. توضع العجينة في صينيتين مدهونتين بالقليل من الزيت وتخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ دقيقة تقريباً أو حتى تجمد حواف العجينة. فيما لا تزال رقاقات العجين ساخنة، تقتل من الصينية إلى سطح الطاولة وتشذب حوافها لتصبح كلها بالحجم نفسه. تعاد الرقاقات إلى الصواني لتبرد تماماً. تحشى الرقاقات بالحشوة ثم تغطى وتحفظ في الثلاجة طوال الليل. في اليوم التالي، يغطى الجاتوه بالكريما الكثيفة ويزين بلفافات الشوكولا وحبات الكرز الأحمر والأسود.

حشوة الحليب والقهوة

تذوب الزبدة في قدر صغيرة، ويضاف إليها السكر والدقيق. يحرك المزيج فوق النار لمدة دقيقة. يضاف إليه الحليب تدريجياً مع القهوة والشوكولا، مع التحريك المستمر فوق النار، حتى يغلي المزيج ويتكثف. ينقل بعدها المزيج إلى وعاء ويغطى بورقة نايلون ويحفظ في الثلاجة لمدة ٣٠ دقيقة قبل التقديم.

ملاحظة: يمكن تحضير الجاتوه قبل يوم واحد من موعد التقديم.

جاتوه الغراشة الاسفنجي

التحضير

يدهن قالب جاتوه دائري قطره ٢٠ سم بالزيت ويغطى قعره بورق البرشمان. يدهن ورق البرشمان بدوره بالزيت. يخفق البيض في الخلاط الكهربائي ليصبح كثيفاً وقشدياً. يضاف إليه السكر تدريجياً ويخفق جيداً بعد كل إضافة. تضاف من ثم الشوكولا المبرّدة. يضاف بعدها الدقيق المنخول، ومن ثم مزيج الزبدة والماء. يسكب المزيج في القالب المحضر ويخبز في فرن معتدل الحرارة لمدة ٣٥دقيقة تقريباً أو حتى يجمد. ينقل بعدها الجاتوه إلى مصبع حديدي ويترك ليبرد. تدهن طبقة الشوكولا فوق كل الجاتوه ويرش فوقها جوز الهند بالتساوي. وحين تجمد طبقة الشوكولا، يقطع الجاتوه إلى أربع طبقات. تحشى ثلاث طبقات منه بالمربى والقليل من الكريما المخفوقة ويدهن سطح الطبقة الثالثة بالمربى أيضاً. تقطع الطبقة الرابعة من الجاتوه إلى ٨ شرائح وتوزع على سطح الجاتوه باستعمال بقية الكريما وحبات الفراولة لدعمها.

طبقة الشوكولا

ينخل السكر الناعم فوق وعاء مقاوم للحرارة، ثم تضاف إليه الشوكولا مع الزبدة والحليب. يحرك المزيج فوق قدر من الماء الساخن (بان ماري) ليصبح قابلاً للدهن.

الكمية تكفي ٨ إلى ١٠ أشخاص

٤ بيضات
ثلث كوب من السكر
١٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة
ثلاثة أرباع الكوب من الدقيق الذاتي الارتفاخ
ربع كوب من الدقيق
١٥غ من الزبدة المذوبة
ربع كوب من الماء الساخن
ربع كوب من مربى الفراولة
كوب وربع الكوب من الكريما الكثيفة
حبات فراولة.

طبقة الشوكولا
كوب ونصف الكوب من السكر الناعم
١٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة
ملعقتان صغيرتان من الزبدة
ربع كوب من الحليب
ثلاثة أرباع الكوب تقريباً من برش جوز الهند.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

كباب تریاكي

بصلصة البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم الهبر المقطع إلى مكعبات متوسطة

مكونات صلصة التریاكي

نصف كوب من صلصة الصويا، نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون، ملعقتا طعام من الخل الأحمر، فص ثوم مهروس، ملعقتا طعام من صلصة البندورة (الطماطم)، نصف كوب من الزيت النباتي

صلصة البندورة (الطماطم)

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً، فص ثوم مهروس
٢ إلى ٣ ملاعق طعام من الزيت
ربع باقة من البقدونس الطازج المفروم
٤ إلى ٥ حبات رؤوس بندورة (طماطم) كبيرة، مشوية على الفحم، مقشرة ومفرومة، ملح
رأس فلفل أخضر حريف مفروم ناعماً

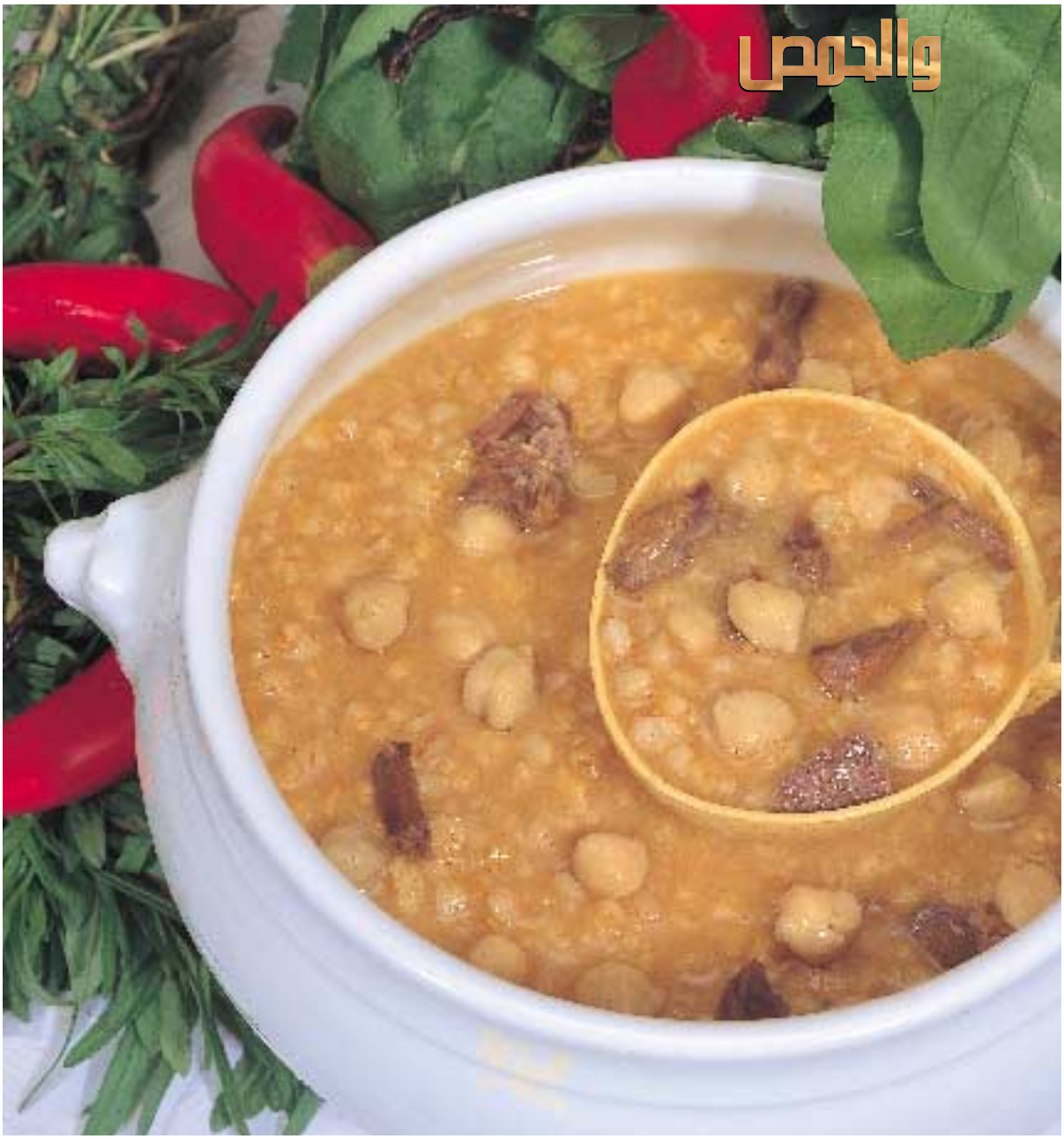
تحضير صلصة التریاكي

تخلط مكعبات اللحم مع مكونات صلصة التریاكي وتغطى وتحفظ في الثلاجة لمدة ١٢ ساعة. تغرز مكعبات اللحم المتبلة في أسياخ الشواء وتشوى على الفحم حتى ينضج اللحم حسب الرغبة.
يقدم اللحم مع الأرز المسلوق وصلصة البندورة (الطماطم).

تحضير صلصة البندورة

يسخن الزيت في قدر ويقلى فيه البصل قليلاً، ثم يضاف إليه الثوم ويقلى معه لبضعة دقائق حتى يذبل البصل والثوم.
تضاف البندورة (الطماطم) والفلفل الأخضر ويطهى المزيج على نار خفيفة حتى تتكثف صلصة البندورة (الطماطم) قليلاً. يضاف إليها البقدونس المفروم ويخلط معها.
تقدم الصلصة مع اللحم المشوي.

حساء القمح المقشور والحمص



التحضير

يغسل القمح المقشور ويوضع في القدر.

يضاف إليه اللحم ويغطى بالماء. يضاف الملح والحمص. توضع القدر فوق نار قوية وتزال الزفرة عن سطح المزيج. يضاف حينها معجون البندورة، وتغطى القدر وتترك فوق نار خفيفة إلى أن ينضج الحساء، وكذلك اللحم والحمص والقمح.

يقدم هذا الحساء بعد وضع ملعقة أو ملعقتيّ طعام من صلصة الثوم والليمون فوقه.

ملاحظة:
يمكن تحضير هذا الحساء أيضاً بواسطة مقادم الغنم التي يجب طهوها مسبقاً واستعمال مرقها لتحضير الحساء. أما لحم المقادم فيمكن تناوله على انفراد مع الحساء.

(الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص)

كوبان من القمح المقشور
٢٠٠ غرام من لحم الغنم أو الموزات المقطع إلى مكعبات
ملعقة طعام من الملح
كمية كافية من الماء توازي تقريباً ٨ أكواب لطهو الحساء
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
كوبان من الحمص المنقوع والمغسول.

الصلصة
نصف كوب من عصير الليمون
فصان مهروسان من الثوم.

بيض الغنم المقلي

التحضير

تقشر بيضات الغنم وتقطع إلى قطع كبيرة. يخلط الدقيق مع نصف ملعقة صغيرة من الملح وربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض. تغمس قطع بيض الغنم في هذا المزيج. يسخن الزيت جيداً فوق النار وتقلى فيه قطع بيض الغنم إلى أن تصبح وردية اللون. يسكب عصير الليمون فوق البيض المقلي. يزين الطبق بالبقدونس ويقدم بمثابة نوع من المقبلات.

(الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص)

٣بيضات غنم مقشرة ومقطعة، كوبان من الدقيق. نصف ملعقة صغيرة من الملح، ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض، زيت للقلي، نصف كوب من عصير الليمون الحامض، بقدونس للزينة.

سلطة الشنكليش والحلوم

(الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص)

كرة من جبنة الشنكليش، نصف كيلوغرام من جبنة الحلوم (أو جبنة النابلسي الشبيهة، بالحلوم) المقطعة إلى أجزاء صغيرة، رأسان أو ثلاثة رؤوس من البندورة المقطعة إلى مكعبات صغيرة، رأس من الفلفل الأخضر المقطع إلى مكعبات صغيرة، بصلة واحدة مفرومة ناعماً، ربع كوب من زيت الزيتون.

التحضير

تفتت جبنة الشنكليش وتخلط مع مكعبات حبنة الحلوم. تضاف كمية كافية من زيت الزيتون إلى المزيج بحيث تلتصق جزيئات الشنكليش جيداً مع مكعبات الحلوم. تخلط مكعبات البندورة والفلفل الأخضر والبصل مع المزيج. يسكب الكل في طبق التقديم ويقدم بمثابة نوع من المقبلات.

باري برست بالشوكولا

الكمية تكفي
٨ إلى ١٠ أشخاص

عجينة بات آ شو كريما باتيسيير

٧٥غ من الشوكولا السوداء المذوبة
كوب من الكريما الطازجة
كوب من اللوز المقشر
سكر ناعم للزينة.

التحضير

تدهن صينية كبيرة بالزيت ويوضع فيها قالب تشيزكايك قطره ٢٥سم ومدهون بالزيت. تسكب عجينة البات آ شو في قالب التشيزكايك ويرش فوقها اللوز.

تدخل الصينية إلى الفرن المحمى مسبقاً وتخبز لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً أو حتى ينتفخ البات آ شو ويحمر ويصبح جامداً على اللمس. تفتح بضعة ثقوب في أطراف قالب البات آشو للسماح بخروج البخار من داخله أو يقلب بعناية ليصبح رأساً على عقب في صينية الخبز ويعاد إلى الفرن لبضع دقائق لكي يجف من الداخل. يترك قالب البات آشو ليبرد فوق مصبع حديدي. تحضر الكريما باتيسيير وتضاف إليها الشوكولا السوداء المذوبة ثم تترك لتبرد. تخفق الكريما الطازجة لتصبح كثيفة ثم تضاف إلى الكريما باتيسيير. يشطر قالب البات آشو أفقياً بعناية بحيث يكون الغطاء ثلث القالب. يغرف اللب الطري الموجود في الداخل وتوضع قاعدة القالب على صينية كبيرة وتحشى بالكريما باتيسيير المحضرة، ثم يوضع فوقها الغطاء. يحشى قالب البات آشو بالكريما بواسطة كيس حلويات له رأس معدني زخرفي. يرش السكر الناعم فوق غطاء الشو ويحفظ القالب في البراد حتى موعد التقديم.

مكونات عجينة البات آشو

كوب من الماء، كوب من الدقيق، ٧٠غ من الزبدة ٤ بيضات.

التحضير

يسخن الماء مع الزبدة في قدر. وحين يبدأ بالغليان، يضاف الدقيق ويخلط معه للحصول على عجينة سميكة. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد ثم يضاف إليها البيض، الواحدة تلو الأخرى، مع ضرورة الخفق بعد إضافة كل بيضة للحصول أخيراً على عجينة دبقة. توضع العجينة في كيس حلويات له رأس كبير وتسكب في الصينية بشكل دائري زخرفي.

مكونات الكريما باتيسيير

كوبان من الحليب، ربع كوب من دقيق الذرة، صفار ٣ بيضات، فانيلا، نصف كوب من السكر، برش ليمون ٧٥غ من الشوكولا السوداء المفرومة.

التحضير

يسخن الحليب في قدر حتى يبدأ بالغليان. يخلط دقيق الذرة مع صفار البيض والسكر في وعاء آخر. يضاف إليه نصف كوب من الحليب المسخن ويخلط المزيج بشريط معدني للحصول أخيراً على سائل ناعم. يضاف هذا المزيج إلى الحليب الساخن الموجود في القدر ويطهى على النار حتى يتكثف. تضاف من ثم قطع الشوكولا المفرومة وتخلط معه. يغطى المزيج بورق النايلون اللاصق ويترك ليبرد.

جاتوه بالأناناس والشوكولا

التحضير

يخفق بياض البيض مع ٤ ملاعق طعام من السكر حتى يصبح أبيضا وجامداً. يخفق صفار البيض مع ملعقتي طعام من السكر. يضاف الدقيق إلى صفار البيض المخفوق ويتابع الخفق للحصول على مزيج قشدي ناعم. يضاف مرانغ بياض البيض إلى هذا المزيج ويخلط معه بواسطة ملوق أو ملعقة خشبية للحصول أخيراً على مزيج ناعم. تبطن صينية مستطيلة مسطحة حجمها ٢٤-٣٦ سم بورق البارشمان ويسكب فيها مزيج الجاتوه في شكل طبقة رقيقة. يخبز الجاتوه لمدة ١٠ إلى ١٢ دقيقة في فرن محمى مسبقاً لغاية ٣٧٥درجة فهرنهايت حتى يصبح أسفل الجاتوه وردي اللون وسطحه غير رطب. يجب عدم الإفراط في خبز هذا الجاتوه. يخرج الجاتوه من الفرن، وحين يبرد، يقلب وينزع عنه ورق البارشمان. يقطع الجاتوه بعدها إلى ٣ مربعات أو مستطيلات متساوية. تدهن كل قطعة جاتوه بالكريما الطازجة وتزين بقطع الأناناس. توضع طبقات الجاتوه الثلاث فوق بعضها البعض، ويدهن سطح الجاتوه بالكريما ويترك في الثلاجة لمدة ساعة. تسكب من ثم غاناش الشوكولا فوق الجاتوه قبل وضعه في الثلاجة مرة ثانية لمدة ٢ إلى ٣ ساعات. يخرج الجاتوه من الفرن وتقطع حوافه الأربع. يزين الجاتوه بقطع الأناناس وحبات الفراولة والتوت، ثم يعاد إلى الثلاجة حتى موعد التقديم.

الكمية تكفي ٦ الى ٨ أشخاص

٦ بيضات مفصولة في حرارة الغرفة، ربع ملعقة صغيرة من الملح نصف كوب من السكر، فانيلا، نصف كوب من الدقيق.

الكريما

٣ أكواب من الكريما، ٣ ملاعق طعام من السكر، فانيلا، تخفق الكريما مع السكر والفانيلا للحصول على كريما كثيفة.

غاناش الشوكولا

١٥٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة، ملعقتا طعام من الزبدة، تخلط الشوكولا المذوبة مع الزبدة للحصول على الغاناش.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

شيشليك شهران

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان من الأرز الطويل الحبة (أرز إيراني)
كيلوغرام من لحم البقر أو الغنم الهبر للشواء (فيلية)
٥٠٠غ من اللحم المفروم ناعماً للكفتة (اختياري)
ثلاثة أرباع الكوب من السمنة أو الزيت والزيدة معاً
ملعقة طعام من السماق
صفار بيضة

التحضير

يغسل الأرز جيداً وينقع في الماء المغلي مع ملعقة طعام من الملح.
يقطع اللحم المخصص للشواء إلى قطع صغيرة ويرش فوقها الملح والبهار.
توضع قدر كبيرة مليئة حتى النصف بالماء المملح على النار حتى تغلي. يضاف إليها الأرز من دون لمسه ويسلق لمدة ٦ دقائق ثم يصفى في مصفاة ويغسل بالماء البارد ليعاد بعدها إلى القدر.
تسخن السمنة في مقلاة ويضاف إليها الأرز. تغطى المقلاة وتدخل إلى فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ساعة كاملة.
يقلى الصنوبر في القليل من السمنة حتى يشقرّ لونه، ثم يصفى ويوضع جانباً.
تغرز قطع اللحم في أسياخ الشواء وتشوى على الفحم حتى تنضج، ثم تحفظ ساخنة.
يسكب الأرز في طبق واسع ويرش فوقه السماق أو الصنوبر. كما يمكن سكب الأرز في أطباق فردية مع ترك فجوة في وسط كل طبق لسكب صفار بيضة واحدة فيه.
يوزع اللحم المشوي حول الأرز في الأطباق.
ملاحظة: يمكن شواء لحم الكفتة بعد تتبيله وتقديمه مع مكعبات اللحم المشوية.
يجب تقديم هذا الطبق ساخناً بسبب صفار البيض النيىء الموجود فيه. ويقدم هذا الطبق مع اللبن البارد الممزوج بالماء. إنه طبق لذيذ مشهور جداً في إيران.

شيش برك بالعدس

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان من العدس الأحمر
٢٠٠غ من اللحم المفروم

كوبان من الدقيق الأبيض
ربع كوب من الجوز المفروم
٣ بصلات متوسطة
كوب من الزيت أو السمنة

سماق، عود كرفس مفروم
رأسا بندورة (طماطم)
مفرومان إلى مكعبات صغيرة

التحضير

يذوب القليل من الملح في الماء البارد ثم يخلط مع الدقيق للحصول على عجينة شديدة. تترك العجينة جانباً لمدة نصف ساعة ثم تقسم ثلاثة أقسام وتغطى ثم تفرم بصلة واحدة ناعماً وتقلى في نصف كمية الزيت أو السمنة حتى تذبل. يضاف إليها اللحم المفروم ويتابع القلي مع القليل من الملح وربع ملعقة صغيرة من البهار الحلو، وربع ملعقة صغيرة من القرفة. يضاف من ثم الجوز المفروم وتحرك الحشوة ثم ترفع المقلاة عن النار.

يغسل العدس ويوضع في قدر واسعة مليئة بالماء ويسلق حتى ينضج.

تفرم بقية البصل ناعماً وتقلى في النصف الباقي من الزيت أو السمنة. يضاف البصل إلى العدس مع القليل من الملح، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، وعود الكرفس المفروم، والبندورة (الطماطم) المفرومة. ترفع القدر عن النار.

ترق أقسام العجين لتصبح أرغفة كبيرة. تقطع هذه الأرغفة بقالب دائري صغير بحجم نصف الريال. تحشى هذه الدوائر الصغيرة بالحشوة ثم تلف على طرف الإصبع بشكل قبعة صغيرة. يرش القليل من الدقيق فوق صينية وتصف فوقه قبعات الشيش برك.

توضع قدر العدس على نار قوية حتى الغليان. تضاف إليها عندئذ قبعات الشيش برك بانتباه ويحرك المزيج بملعقة خشبية على نار متوسطة. يضاف إليه مقدار ملعقتين كبيرتين من السماق. يفترض أن تكون المرقة بقوام الحساء.

حين تنضج قبعات الشيش برك، يقدم الطبق ساخناً.

باذنجان شيخ المحشي باللبن

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من الباذنجان
الصغير، ٣٠٠غ من اللحم المفروم، نصف كوب من الصنوبر، نصف كوب من الزيت أو السمنة، بصلة صغيرة حمراء، كيلو غرام من اللبن.

التحضير

يغسل الباذنجان ثم يجفف ويفرغ لبه. يقلى الباذنجان في السمنة أو الزيت حتى يشقرّ قليلاً ثم يصفّ في طبق واسع.

تفرم البصلة ناعماً ثم تقلى في الزيت الساخن حتى تذبل. يضاف إليها اللحم المفروم مع الصنوبر ويحرك المزيج قليلاً. يرش القليل من الملح مع نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو ونصف ملعقة صغيرة من القرفة ويتابع القلي حتى ينضج اللحم. ترفع القدر عن النار وتستعمل هذه الحشوة لحشو رؤوس الباذنجان.

تصف رؤوس الباذنجان المحشوة في القدر. يصفى كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من اللبن ويخفق مع بيضة واحدة وملعقة صغيرة من النشاء ثم يوضع على نار قوية ويحرك باستمرار بملعقة خشبية حتى الغليان. يصب اللبن فوق رؤوس الباذنجان وتوضع القدر على نار متوسطة ثم هادئة حتى ينضج الباذنجان.

يقدم الطبق مع الأرز المفلفل.

كبة صاج

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخصاً

كيلوغرام من لحم الخروف أو البقر المطحون للكبة
ملعقة طعام من الملح
بصلة صغيرة مبشورة
٤ أكواب من البرغل الأبيض الناعم
كوب من السميد
ماء لدعك الكبة

الحشوة

كيلوغرام من اللحم
نصف الهبر المفروم وسطاً
٤ إلى ٥ بصلات مفرومة ناعماً
نصف كوب من الزيت أو السمنة لقلي البصل
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من القرفة
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
كوب من الجوز المفروم
ملعقة صغيرة من الملح.

حشوة اللحم

يسخن الزيت أو السمنة ويقلى فيه البصل حتى يذبل. يضاف إليه اللحم والملح ويتابع الطهو حتى يتغير لون اللحم وينضج جيداً وتتبخر كل العصارات.

حين يجف اللحم جيداً ويبدأ يقلي نفسه، تطفأ النار. تضاف كل التوابل مع الجوز إلى اللحم والبصل ويحرك الخليط جيداً. يضاف الملح حسب الحاجة.

يسكب مزيج اللحم في طبق ويترك ليبرد في حرارة الغرفة، ثم يغطى ويحفظ في الثلاجة. يمكنك تحضير الحشوة قبل وقت.

التحضير

يغسل البرغل الناعم ويصفى ثم يخلط مع اللحم، والسميد، والبصل والملح. يدعك هذا المزيج ليصبح دبقاً وتترك الكبة في وعاء مغطى بفوطة رطبة لتفادي جفافها. (تُبلل اليدان بالماء أثناء دعك الكبة). تحضر الحشوة مسبقاً وتترك لتبرد في الثلاجة. تقرص الكبة إلى أقراص صغيرة.

تغمس رقاقة نايلون في الماء ويوضع قرص كبة في وسطها ثم يغطى برقاقة نايلون أخرى. يرق قرص الكبة بالشوبك لتسطيحه والحصول على دائرة قطرها ١٠ إلى ١٥ سم. يمكن استعمال غطاء وعاء لتحديد حجم الدائرة والحصول على محيط ناعم لها.

تكرر العملية نفسها مع قرص كبة آخر للحصول على دائرتين متساويتين من الكبة. يسكب مقدار ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الحشوة بالتساوي فوق أول دائرة كبة ويضغط على الحشوة جيداً للصقها بالكبة مع ترك ٢ سم فارغة على الحواف.

تغطى الحشوة بدائرة الكبة الأخرى ويضغط على الدائرتين جيداً للصق الحواف ببعضها.

توضع دوائر الكبة المحشوة مع رقاقات النايلون في قسم التجليد من الثلاجة حتى تجمد. تكرر هذه العملية نفسها مع بقية أقراص الكبة للحصول على ٢٤ قرص كبة محشوة. توضع أقراص الكبة المحشوة في قسم التجليد من الثلاجة حتى تجمد وتقسو، ثم تخرج من الثلاجة وتدهن بالزيت أو السمنة أو الزبدة وتشوى على الفحم أو في صينية مبطنة بورق الألمنيوم. تشوى أقراص الكبة حتى تنضج وتصبح ذهبية، مع ضرورة قلب أقراص الكبة مرة أو مرتين أثناء الخبز. ثمة خيار آخر يقضي بسلقها قليلاً ومن ثم دهنها بالزبدة المذوبة ولفها بورقة ألمنيوم وخبزها في الفرن أو على الفحم.

تقدم أقراص الكبة مع سلطة الخيار واللبن والثوم وشرائح الليمون الحامض. أو صلصة طراطور الطحينة والبقدونس.

ملاحظة: يمكن حشو أقراص الكبة أيضاً بالليّة المخلوطة مع البصل المفروم والتوابل المتنوعة.

يمكن إضافة الكمون إلى حشوة اللحم حسب الذوق.

بوظة الماسكاربون والكشمش الأحمر

التحضير

تنزع حبات الكشمش الأحمر عن عيدانها وتوضع في وعاء. يضاف إليها برش البرتقالة وعصيرها ويخلط المزيج جيداً.

يضاف من ثم السكر الناعم ويخلط المزيج جيداً. تضاف بعدها جبنة الماسكاربون وتخلط.

تخفق الكريما حتى تتخذ شكلها ثم تضاف إلى مزيج الكشمش الأحمر وتخلط معه جيداً.

يسكب هذا المزيج في وعاء بلاستيكي ويمهّد سطحه ويحفظ من دون غطاء في قسم التجليد من الثلاجة لمدة ٤ ساعات أو حتى يجمد.

يغطى بعدها الوعاء.

لتقديم البوظة، ينزع الغطاء عن الوعاء وتوضع مغرفة البوظة في الماء الساخن لبضعة ثوان قبل غرف البوظة وسكبها في الأكواب.

تقدم أكواب البوظة مزينة بعيدان الكشمش الأحمر وورقة صغيرة من النعناع.

الكمية تكفي ٦ أشخاص

كوب وربع الكوب من الكشمش الأحمر الطازج، مع بعض العيدان الإضافية للزينة

برش وعصير برتقالة كبيرة

ملعقتا طعام من السكر الناعم

كوب من جبنة الماسكاربون الإيطالية

ثلثا الكوب من الكريما الطازجة المخفوقة

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

أرز فراني بالبهارات

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

٣ أكواب من الأرز الطويل الحبة (أرز إيراني)
٥٠٠غ من لحم الكفتة
كوب سمنة أو زبدة
كوب ونصف الكوب من اللبن المروّب
ربع ملعقة صغيرة من كبش القرنفل
ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الهال
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
٣ بصلات كبيرة بيضاء
٣ فصوص ثوم
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
نصف ملعقة صغيرة من الكاري
نصف كوب من اللوز المقشر والمقطع طولياً والمحمص

التحضير

يوضع اللحم في وعاء. يقشر الثوم ويهرس مع القليل من الملح. يضاف إليه الزنجبيل، وكبش القرنفل، والفلفل الأسود، والفلفل الأحمر الحريف، والهال. يضاف هذا الخليط إلى اللحم مع الكاري واللبن. يخلط المزيج جيداً ويترك جانباً. يقشر البصل ويفرم ناعماً ويقلى في نصف كوب من الزيت أو السمنة حتى يحمرّ، ثم يصفى من الزيت ويضاف إلى مزيج اللحم ويخلط معه. يترك المزيج جانباً لمدة ساعة ونصف الساعة. يسلق الأرز المنقوع في الماء في قدر من الماء المغلي المملح لمدة ٦ دقائق فقط، ثم يوضع في مصفاة ويسكب فوقه الماء البارد ويترك ليجف قليلاً.
يوضع اللحم في مقلاة كبيرة على نار متوسطة ويقلى حتى ينضج.
تسكب ثلث كمية الأرز المسلوق في قدر نظيفة وفوقها ثلث كمية اللحم ثم ثلث كمية الأرز وبعدها ثلث كمية اللحم وأخيراً ثلث كمية الأرز للحصول على ثلاث طبقات من كل من اللحم والأرز.
تسخن بقية السمنة على النار مع السمنة التي استخدمت لقلي البصل وتصبّ فوق طبقات الأرز واللحم. تغطى القدر وتدخل إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ساعة كاملة.
يقلى اللوز المقشر ويوزع فوق محتوى القدر للزينة قبل تقديم الطبق ساخناً.

دولما بالزيت

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كوبان من البصل المفروم
٤ رؤوس من الفلفل المجفف الحريف
ملعقة صغيرة من الملح
ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من البهار
نصف ملعقة صغيرة من القرفة، ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر
ملعقتا طعام من معجون الفلفل، ٣ ملاعق طعام من معجون البندورة
(الطماطم)، ثلاثة أرباع الكوب من زيت الزيتون أو الزيت النباتي
عصير ليمونة واحدة
نصف كوب من الماء
ربع كوب من دبس الرمان
ملعقة صغيرة من البنّ المطحون، نصف كوب من الجوز المفروم
نصف كوب من الكشمش الإيراني الحامض المجفف (زرشك).
٢٤ حبة باذنجان سوداء صغيرة منقورة
كوبان من الأرز القصير الحبة

التحضير

يغسل الأرز ثم يصفى جيداً من الماء.
يفرم البصل ويقلى في الزيت الساخن حتى يذبل. يضاف إليه الأرز ويتابع القلي ثم تضاف إليه التوابل، والملح، والماء، وعصير الليمون، ومعجون البندورة (الطماطم)، ومعجون الفلفل، والبنّ، ودبس الرمان. تطفأ النار.
يضاف الجوز المفروم والزرشك الإيراني الحامض إلى المزيج للحصول على حشوة حلوة وحامضة.
يحشى الباذنجان حتى ثلاثة أرباعه بالحشوة. كما تحشى رؤوس الفلفل الحريف بهذه الحشوة. تصف رؤوس الباذنجان والفلفل الحريف المحشوة في قدر وتغمر بالماء.
يضاف إليها القليل من الملح ويطهى المزيج، وهو مغطى، على نار متوسطة حتى ينضج الباذنجان (عند غرز الظفر في الباذنجان، يكون اللب طرياً).
تطفأ النار ويترك المزيج ليبرد في الصلصة ثم توزع رؤوس الباذنجان والفلفل في طبق التقديم.
يمكنك أيضاً إضافة ربع كوب من الشبث الأخضر المفروم إلى طبق الدولما.

فطيرة الدجاج

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

علبة من عجينة الباف دجاجة واحدة مسلوقة ومنظفة من الجلد والعظام، كوبان من الفطر المعلّب،
ملعقة طعام من الزبدة، نصف كوب من الكريما الطازجة
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقة صغيرة من البهار الحلو، نصف ملعقة صغيرة من الملح
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
كوب من مرقة الدجاج
صفار بيضة واحدة +
ملعقة صغيرة من الحليب لدهن سطح الفطيرة
كوب من الجبنة المتنوعة

التحضير

ترق العجينة فوق سطح مكسو بالدقيق للحصول على مستطيل كبير سماكته نصف سنتيمتر. يقطع هذا المستطيل إلى نصفين لينطبق في صينية مستطيلة حجمها ٣٠×٢٠ سم.
تسخن الزبدة في قدر ويقلى فيها الفطر لبضع دقائق. يضاف إليه لحم الدجاج المفتت ويخلط معه.
في قدر أخرى، تخلط الكريما مع الدقيق، والملح، والبهار الحلو والفلفل. تسخن الكريما حتى تتكثف، ثم تضاف إليها مرقة الدجاج وتطهى معها لمدة دقيقة أو دقيقتين إضافيتين.
يضاف من ثم خليط الدجاج والفطر والجبنة.
يوضع أول مستطيل عجين في قعر الصينية ويسكب فوقه مزيج الدجاج القشدي ثم يغطى بالمستطيل الآخر من العجين. تختم حواف الفطيرة جيداً وتزين بشريطين مبرومين من العجينة.
تدهن الفطيرة بمزيج الحليب وصفار البيض، وتفتح فجوة صغيرة في وسطها للسماح بخروج الرطوبة العالقة في داخلها.
يحمى الفرن لغاية ٤٠٠ درجة فهرنهايت وتخبز فيه الفطيرة لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح سطحها ذهبياً وقعرها ناضجاً أيضاً.
تقدم الفطيرة مع السلطة الخضراء الطازجة.

سلطة السلمون المدخن الفاخرة

التحضير

تفتت أوراق الخس إلى قطع صالحة للأكل، كما تقطع أوراق الروكا إلى قطع بعد غسلها وتجفيفها. تخلط هذه الأوراق مع صلصة الليمون وزيت الزيتون. توضع أوراق الخس في قعر طبق وتوزع فوقها شرائح السلمون وقطع الكبار والبصل المخلل. يرش القليل من الفلفل الأسود المطحون حديثاً في الأعلى ويزين الطبق بشرائح البندورة (الطماطم) قبل تقديمه مع الخبز الأسمر الكامل.

ملاحظة: يجب إضافة صلصة الزيت والليمون إلى أوراق السلطة مباشرة قبل التقديم لتفادي ذبول الأوراق. يجب ألا يستعمل السكين لتقطيع أوراق الخس والروكا وانما يجري تقطيعها بالأصابع لتفادي تغير لونها.

الكمية تكفي شخصاً واحداً

١٠٠غ من شرائح السلمون المدخن
أوراق متنوعة من الخس (وردي وأحمر وأخضر ومجعد)
نصف باقة من الروكا
١٠ قطع من الكبّار
٥ إلى ٦ بصلات صغيرة ومخللة
رأس بندورة (طماطم) صغير مقطع
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون
٣ ملاعق طعام من عصير الليمون
فلفل أسود مطحون طازج.

فول متبل بالطحينة

التحضير

ينظف الفول ويغسل وينقع في الماء الفاتر مع بيكربونات الصودا طوال الليل. في اليوم التالي، يغسل الفول ويوضع في قدر على النار ويغمر بالماء ويسلق على نار قوية لمدة ٥ دقائق. يوخز رأس البندورة (طماطم) بالشوكة في أماكن عدة ثم يضاف إلى القدر ويتابع الغلي على نار هادئة حتى ينضج الفول جيداً ويصبح رأس البندورة (الطماطم) مهروساً.

يسكب الفول المسلوق في طبق عميق. يفرم رأس الفلفل الحريف ويهرس مع ثلاثة فصوص ثوم والقليل من الملح الناعم. في وعاء آخر، يخلط ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الطحينة مع عصير الليمون الحامض أو عصير أبو صفير للحصول على طحينة سائلة. تصب هذه الطحينة فوق خليط الثوم والفلفل الحريف والكمون. يخلط المزيج جيداً قبل سكبه فوق الفول وتحريكه جيداً.

يصب الزيت فوق الطبق ويزين بالبقدونس المفروم ومسحوق الفلفل الأحمر مباشرة قبل التقديم.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

٣ أكواب فول
ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
زيت زيتون
عصير ليمون أبو صفير
٣ فصوص ثوم
ملعقة طعام من الكمون
رأس بندورة (طماطم) كبير
رأس فلفل حريف
٣ إلى ٤ ملاعق طعام طحينة
بقدونس مفروم
مسحوق فلفل أحمر

بسكويت إيطالي

الكمية تصنع ١٢ قطعة

كوب وثلاثة أرباع الكوب من الدقيق الذاتي الاختمار
٦٠غ من الزبدة
نصف كوب من السكر
ملعقة صغيرة من برش الليمون، فانيلا
بيضة واحدة
ربع كوب من الحليب
ملعقتا طعام من القطر الرقيق القوام
بضعة قطرات من خلاصة اللوز
ماء ورد وماء زهر
كريما مخفوقة بالسكر
وبضع قطرات من ملون الطعام الأخضر الفاتح (كويان من الكريما الطازجة ونصف كوب من السكر).

التحضير

ينخل الدقيق في وعاء وتضاف إليه الزبدة مع السكر. يخلط المزيج جيداً. تفتح فجوة في وسط المكونات الجافة ويضاف إليها برش الليمون مع الفانيلا، والبيضة والحليب. يحرك المزيج جيداً بملعقة خشبية للحصول على عجينة طرية.

تنقل العجينة إلى سطح مكسو قليلاً بالدقيق وتدعك قليلاً لتصبح ناعمة ومرنة.

ترق العجينة لتصبح سماكتها ١ سم ثم تقطع إلى دوائر قطرها ٥ سم. تصف هذه الدوائر في صينية مدهونة قليلاً بالزيت على أن تبعد عن بعضها مسافة ٢،٥ سم تقريباً.

تخبز الصينية في فرن معتدل الحرارة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة أو حتى تحمرّ دوائر العجين قليلاً. تترك الدوائر لتبرد على مصبع حديدي.

بعد أن تبرد، تشطر كل قطعة بسكويت إلى نصفين بواسطة سكين مسننة ويدهن الوجه المقصوص من كل قطعة بسكويت بمزيج خلاصة اللوز وقطر السكر.

توضع الكريما في كيس حلويات له رأس رفيع جداً وتسكب فوق قطع البسكويت قبل لصق كل قطعتين ببعضهما.

بوظة الفستق

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

٣ أكواب ونصف الكوب من الحليب الكامل
الدسم
عود فانيلا
صفار ٩ بيضات
كوب من السكر الناعم
بضع قطرات من خلاصة اللوز
بضع قطرات من ملون الطعام الأخضر
كوب من الفستق المقشور

التحضير

يسكب الحليب في قدر ثقيلة القعر ويضاف إليه عود الفانيلا ويترك على النار حتى درجة الغليان.

ترفع القدر عن النار ويترك الحليب جانباً لمدة ١٥ دقيقة.

يخفق صفار البيض مع السكر في وعاء ليصبح شاحب اللون. يرفع عود الفانيلا من الحليب، ويضاف الحليب ببطء إلى مزيج البيض مع التحريك باستمرار بواسطة ملعقة خشبية. يصفى المزيج في غلاية مزدوجة ويطهى على نار خفيفة لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة، مع التحريك المستمر، حتى يتكثف المزيج ويلتصق بمتن الملعقة. يجب ألا يغلي المزيج أبداً وإلا يتخثر.

يرفع الكاسترد عن النار ويترك ليبرد مدة ساعة على الأقل، مع تحريكه بين الحين والآخر للحؤول دون تكوّن طبقة على سطحه.

وحين يبرد الكاسترد، تضاف إليه خلاصة اللوز وملون الطعام، في حال استعماله، لجعل الكاسترد باللون الأخضر الشاحب.

يفرم الفستق ناعماً.

في حال استعمال آلة البوظة، يخفق الكاسترد البارد في الآلة وفقاً لتعليمات الصانع.

ومباشرة قبل أن تجمد البوظة، يضاف إليها الفستق المفروم.

وفي حال عدم استعمال آلة البوظة، يحفظ الكاسترد في وعاء مقاوم للثلج داخل قسم التجليد من الثلاجة، من دون غطاء، لمدة ساعة إلى ساعتين، أو حتى تبدأ حوافه بالتجمد. ينقل الكاسترد إلى وعاء ويحرك بالشوكة أو يخفق في خلاط الطعام ليصبح ناعماً. يضاف إليه الفستق المفروم، ثم يعاد إلى قسم التجليد من الثلاجة ويحفظ فيه مع غطاء.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

ناتشوز بالدجاج والجبنة

التحضير

توزع مثلثات الناتشوز في طبق زجاجي مقاوم للحرارة وترش فوقها الجبنة المتنوعة. يحمى الفرن وتخبز فيه مثلثات الناتشوز حتى تذوب الجبنة. يوزع فوقها لحم الدجاج. يقدم الطبق فوراً مع صلصة الغواكامول والكريما الحامضة. إنه نوع من المقبلات ملائم جداً للاجتماعات العائلية أو حفلات الغداء أو العشاء.

صلصة الغواكامول

رأس أفوكادو ناضج مقشر ومهروس بالشوكة
رأس بندورة (طماطم) متوسط، مقطع إلى مكعبات صغيرة
رأس فلفل أخضر حريف مقطع إلى مكعبات صغيرة
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
نصف فص ثوم مهروس ناعماً مع القليل من الملح
ملعقة طعام من عصير الليمون، رشة من الفلفل الأبيض، رشة من التباسكو
Tadasco

التحضير

تخلط هذه المكونات مع بعضها وتقدم مع الناتشوز.

الكمية تكفي ٣ إلى ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من مثلثات الناتشوز المكسيكية العادية
٢٥٠غ من الجبنة المتنوعة (تشيدار، غرويار، موزاريلا)
٢٥٠غ من لحم الدجاج المسلوق المفتت
كوب من صلصة الغواكامول
كوب من صلصة البندورة (الطماطم) الحمراء الحريفة
كوب من الكريما الحامضة (كوب من الكريما الطازجة + ملعقتا طعام من عصير الليمون)

باميّة مقليّة مع دبس الرمان

التحضير

تغسل الباميّة وتوضع على محارم المطبخ الورقية حتى تجف ثم تنزع أقماعها.

تهرس فصوص الثوم مع القليل من الملح ويضاف إليها عصير الليمون أو دبس الرمان.

يسخن الزيت وتقلى فيه نصف كمية الباميّة على نار متوسطة حتى تحمرّ، ثم تغمس مباشرة في مزيج دبس الرمان وتترك قليلاً لتشربه ثم ترفع وتوضع في طبق.

يقلى بعدها النصف الثاني من الباميّة ويغمس هو أيضاً في مزيج دبس الرمان ثم يرفع إلى طبق.

تفرم الكزبرة ناعماً وتقلى في الزيت ثم تسكب مع زيتها فوق مزيج دبس الرمان. يسكب هذا المزيج بدوره فوق الباميّة المقلية ويزين الطبق بالكزبرة قبل تقديمه كنوع لذيذ من المقبلات.

الكمية تكفي ٣ الى ٤ اشخاص

نصف كيلوغرام من الباميّة

الطرية الصغيرة

نصف كوب من زيت الزيتون

نصف فنجان قهوة من دبس الرمان أو عصير الليمون

نصف باقة من الكزبرة الخضراء المفرومة

٤ فصوص ثوم.

سمكة جرّة بالكزبرة

التحضير

تبرش السمكة جيداً وينظف جوفها ثم تغسل مرات عدة قبل رش الملح فوقها ووضعها جانباً.

يفرم البصل ناعماً ويقلى في نصف كوب من الزيت حتى يحمرّ. يغمر بعدها بالماء ويغلى على نار هادئة حتى ينضج ثم يوضع في مصفاة ويهرس بمدقة خشبية ليخرج عبر المصفاة مثل الروبة. يمكنك أيضاً استعمال المطحنة الكهربائية لهذه الغاية.

يقشر فص الثوم ويهرس مع الكزبرة المغسولة والمفرومة والقليل من الملح. يقلى هذا المزيج في الزيت ويصب فوق روبة البصل.

تخفق الطحينة ويضاف إليها عصير الليمونتين أبو صفير، أو حامض، والأفندي تدريجياً.

يضاف إليها من ثم معجون الفلفل الحريف وروبة البصل المقلي مع الكزبرة.

توضع السمكة في صينية مستطيلة وتسكب فوقها هذه الصلصة المحضرة قبل خبزها في فرن حرارته ٢٥٠ درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة.

تنقل السمكة بعدها إلى طبق التقديم وتزين بالمزيد من الكزبرة المفرومة وشرائح الليمون الحامض والبندورة (الطماطم) المفرومة.

الكمية تكفي ٦ الى ٨ أشخاص

٣ كيلوغرامات من سمك اللقز أو الفريدي أو الهامور

٣ بصلات متوسطة الحجم

نصف كوب من الطحينة

عصير ليمونتين أبو صفير

عصير برتقالة صغيرة

باقتان من الكزبرة

ملعقتا طعام من معجون الفلفل الحريف

عصير ليمونتين أفندي

فص ثوم

زيت زيتون.

جاتوه الجبنة مع الزبيب والشوكولا

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

١٥٠غ من بسكويت دايجستيف بنكهة الشوكولا
٥٠غ من الزبدة المذوبة
٤٠٠غ من الجبنة القشدية
٢٥٠غ من جبنة الريكوتا
ثلث كوب من السكر
٣ بيضات متوسطة، مخفوقة، برش برتقالة واحدة، ملعقة ونصف الملعقة من دقيق الذرة
نصف كوب من الزبيب المنقوع في الماء أو ماء الزهر، نصف كوب من رقاقات الشوكولا العادية chocolate chips
نصف كوب من الصنوبر المحمص.

التحضير

يحمى الفرن لغاية ١٧٠ درجة مئوية أو ٣٢٥ درجة فهرنهايت أو غاز رقم ٣. توضع قطع بسكويت الدايجستيف في كيس نايلون وتهرس بواسطة الشوبك. يوضع هذا الفتات في وعاء وتسكب فوقه الزبدة المذوبة. يحرك المزيج جيداً ثم يسكب في قعر قالب خاص بالتشيزكايك قطره ٢٠ سم، مدهون بالزيت ومبطن بورق البارشمان. يوضع المزيج في الثلاجة حتى يجمد. تخلط الجبنة القشدية مع الريكوتا في وعاء كبير. يضاف إليها السكر، والبيض، وبرش البرتقال ودقيق الذرة. يخفق المزيج بالشريط المعدني ليصبح ناعماً. يضاف إليه أخيراً الزبيب المنقوع ورقاقات الشوكولا والصنوبر المحمص. يسكب الخليط في قالب التشيزكايك ويمهد سطحه ثم يخبز في الفرن على الرف الوسطي لمدة ٤٠ دقيقة حتى يجمد. يترك بعدها الجاتوه ليبرد ببطء ويحفظ في الثلاجة لبضعة ساعات قبل التقديم.

ملاحظة: تميل قوالب التشيزكايك المخبوزة حديثاً إلى التشقق. لذا، ينصح بوضع قدر مليئة بالماء الفاتر داخل الفرن على الرف السفلي تحت رف قالب التشيز كايك بحيث يتصاعد البخار أثناء الخبز ويساعد على الحؤول دون تشقق الجاتوه.

براز ق

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

نصف كيلوغرام من الدقيق لجميع الاستعمالات
نصف كوب من طحين الفرخة (سميد ناعم)
نصف كيلوغرام من بذور السمسم البيضاء
نصف كيلوغرام من السمنة، كوب من السكر الناعم، كوب من الماء، نصف كوب من الحليب البودرة، ملعقة صغيرة من الخميرة الفورية
ملعقة صغيرة من المحلب
ملعقة طعام من دبس الخروب، ملعقة طعام من الزيدة المذوبة، كوب من الفستق الحلبي المبشور.

التحضير

يخلط الدقيق مع طحين الفرخة (السميد)، والسمنة، والسكر، والحليب، والخميرة الفورية والمحلب في وعاء كبير. يضاف الماء ويخلط المزيج للحصول على عجينة دبقة. يخلط الدبس مع الزبدة وبذور السمسم.

تقرص العجينة إلى قطع صغيرة بحجم حبات الجوز أو أصغر ثم تسطح بأطراف الأصابع وتغمس في مزيج الدبس فيما يغمس وجهها الآخر في الفستق المبشور.

تصف قطع البرازق في صينية مسطحة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ١٠ دقائق. تخرج الصينية من الفرن وتترك قطع البرازق لتبرد ثم تصف في علبة كتيمة للهواء. يجب إبعاد هذا النوع من البسكويت عن الرطوبة للحفاظ على هشاشته.

سوسية

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كوبان من بذور السمسم
كوب من السكر
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الهال (اختياري).

التحضير

يوضع السكر في قدر على النار ويذوّب ليصبح أصفر اللون وليس ذهبياً.

تضاف إليه بذور السمسم تدريجياً وتخلط معه بملعقة خشبية حتى الحصول على مزيج دبق.

يترك هذا المزيج ليفتر قليلاً ثم يقرص إلى كرات صغيرة. تسطح هذه الكرات بالأصابع للحصول على شكل دوائر. كما يمكنك سكب مزيج السمسمية في صينية مدهونة بالزيت فيما لا يزال ساخناً وتمهيد سطحه ومن ثم تقطيعه إلى مربعات أو مستطيلات صغيرة، مع ضرورة غمس رأس السكين في الزيت خلال التقطيع.

يجب ألا يستغرق التقطيع وقتاً طويلاً وإلا تصبح السمسمية قاسية.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

غراتان بالكوسا

التحضير

يسخن الزيت في قدر وتقلى فيه مكعبات الكوسا حتى تنضج وتحمرّ قليلاً. يسخن ٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي ويقلى فيه اللحم مع التوابل ومعجون البندورة (الطماطم) والصنوبر. يخلط اللحم المقلي مع الكوسا وينقل المزيج إلى طبق زجاجي مقاوم للحرارة.

يغطى المزيج بالصلصة البيضاء، ثم يرش فوقه المزيد من الجبنة ويخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يصبح سطحه ورديا قليلاً وينضج الغراتان.

يقدم الغراتان مع الأرز والسلطة الخضراء.

الصلصة

كوبان من الحليب
ملعقتا طعام من الدقيق
ملعقتا طعام من الزبدة
ربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
نصف ملعقة صغيرة من الملح
ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
نصف كوب من الجبنة المتنوعة

تسخن السمنة مع الدقيق على النار حتى تفوح رائحة لذيذة. يضاف الحليب وجوزة الطيب، والملح، والفلفل. يخلط المزيج جيداً بواسطة شريط معدني ويطهى على النار حتى يتكثف. تضاف من ثم الجبنة وتخلط معه. يجب أن تكون هذه الصلصة متوسطة القوام.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من الكوسا المقطعة إلى مكعبات كبيرة
٢٥٠غ من اللحم المفروم وسطاً
ملعقة طعام من معجون البندورة (الطماطم)
٣ إلى ٤ ملاعق طعام من الزيت النباتي
نصف إلى ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح
ربع كوب من الصنوبر
نصف ملعقة صغيرة من القرفة
ملعقة صغيرة من البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
ربع كوب من الزيت النباتي لقلي الكوسا.

حساء الشاه الخضراء

التحضير

تغسل العظام وتوضع في قدر كبيرة. تغمر العظام بالماء وتغلى على نار قوية. ترفع عنها الزفرة ويضاف إليها عود قرفة وتترك لتغلي على نار هادئة ساعتين.

يغسل السبانخ جيداً ويفرم مع البصل الأخضر فرماً ناعماً. تحمى السمنة أو الزبدة أو الزيت في قدر على نار قوية ويقلى فيها السبانخ والبصل. يغسل البقدونس والنعناع ويفرمان ناعماً ثم يضافان إلى القدر ويقليان مع الخضار حتى يذبلا.

يفرم الكراث مع ورقه ناعماً ويضاف إلى القدر.

تصفى مرقة العظام ويضاف ٥ إلى ٦ أكواب منها إلى القدر. يرش فوقها الملح والعقدة الصفراء والبهار الحلو. يغلى المزيج على نار هادئة. يغسل البرغل والأرز ويضافان إلى القدر. يحرك المزيج بملعقة خشبية بين الحين والآخر.

يوضع اللحم المفروم في وعاء ويضاف إليه الملح والبهار الحلو والقليل من القرفة والفلفل الحريف. يخلط المزيج جيداً ويقرص اللحم إلى كتل صغيرة بحجم صغر حبات الجوز. تقلى هذه الأقراص على دفعات في الزيت أو الزبدة حتى تحمر ثم توضع في وعاء.

ترفع قدر الحساء عن النار وتترك لتبرد خمس دقائق. إذا لم يكن اللبن المستعمل لبن ماعز، تضاف إليه ملعقة كبيرة من النشاء وتخفق معه جيداً. يسكب اللبن فوق محتوى القدر ويحرك جيداً كي لا يتخثر. تعاد بعدها القدر إلى نار قوية ويحرك محتواها باستمرار حتى يغلي. تضاف إليه حينها كرات اللحم المقلية ويطهى المزيج على نار متوسطة لمدة ١٠ دقائق. يسكب بعدها الحساء في أطباق فردية ويقدم.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم الكفتة، نصف كيلوغرام من لبن الماعز

٥ بصلات خضراء
نصف باقة من النعناع الطازج، نصف كوب من الزيت أو الزبدة
١ إلى ٢ ملعقة طعام من رأس كراث
ملعقة صغيرة من الكركم (العقدة الصفراء)
ملعقتا طعام من الأرز القصير الحبة

البرغل الناعم
عظام لحم لمرقة اللحم
نصف كيلوغرام من السبانخ الطازج
باقتان من البقدونس

زبرجد باللوز

التحضير

يذوّب النشاء في الماء البارد ثم يوضع في قدر مع الحليب على نار متوسطة. يحرك المزيج باستمرار بواسطة ملعقة خشبية أو شريط معدني حتى يغلي جيداً. ثم يضاف إليه السكر ويتابع الطهو على نار هادئة لبضع دقائق. تضاف من ثم بضع قطرات من ملون الطعام الأخضر وتخلط مع المزيج حتى يصبح هذا الأخير أخضر اللون. ترفع القدر عن النار وتترك لتبرد قليلاً ثم تضاف إليها المستكة المطحونة ناعماً وملعقة صغيرة من السكر. يحرك المزيج ويعاد إلى النار مع التحريك المستمر حتى الحصول على قوام الكاسترد. يسلق اللوز ويقشر ويقلى في السمنة حتى يشقرّ ثم يضاف إلى محتوى القدر ويخلط معه جيداً. يدهن قالب جاتوه بالزيت أو الزبدة ويسكب فيه المزيج ويترك ليبرد بضع دقائق قبل قلبه فوق طبق. يزين الطبق بجوز الهند واللوز المحمص ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعتين. يقدم الزبرجد بشكله الزمردي الجميل.

الكمية تكفي ١٢ شخصاً

٣ أكواب من الحليب
كوب من النشاء
كوب من السكر
كوب من الماء البارد
كوب من اللوز الصغير
زيت لدهن القالب
ملون طعام أخضر
جوز هند ملون بالأخضر
مستكة مطحونة.

جاتوه التوفي والتفاح

التحضير

يحمى الفرن لغاية ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية أو غاز رقم ٤ في وعاء كبير، تخفق الزبدة مع السكر في الخلاط الكهربائي لتصبح خفيفة وفشدية. يضاف إليها البيض تدريجياً ويخلط معها. يضاف من ثم الدقيق والتوابل المتنوعة. يخلط المزيج جيداً. تسكب نصف كمية المزيج في قالب تشيزكايك قطره ٢٠ سم ويمهد سطحها. توزع من ثم ثلثا كمية شرائح التفاح ويسكب فوقها ما تبقى من المزيج ويمهد سطح القالب مجدداً. توزع من ثم بقية شرائح التفاح في شكل متناوب على سطح القالب ويرش فوقها اللوز المقشر والسكر الأسمر الخشن. يوضع القالب على الرف الوسطي في الفرن ويخبز لمدة ٢٥ دقيقة حتى يرتفخ محتواه ويحمرّ ويصبح جامداً على اللمس. يترك الجاتوه ليبرد ١٠ دقائق قبل إخراجه من القالب. إنه جاتوه لذيذ يمكن تقديمه مع الكريما الطازجة أو البوظة.

الكمية تكفي ٨ أشخاص

١٧٥غ من الزبدة الطرية بحرارة الغرفة

كوب من السكر الأسمر الخفيف، ٣ بيضات كبيرة مخفوقة، كوب من الدقيق لجميع الاستعمالات

ملعقة صغيرة من التوابل المتنوعة (قرفة وكبش قرنفل وجوزة الطيب)
٣ تفاحات صفراء، مقشرة ومنظفة من البذور ومقطعة إلى شرائح، نصف كوب من اللوز المقشر، ملعقة طعام من السكر الأسمر الخشن.

بوظة الزبادي في أكواب المندرين

التحضير

يقطع أعلى كل حبة مندرين للحصول على شكل غطاء. تفرغ حبات المندرين من لبها بعناية. تعصر حبات المندرين للحصول على ٧ إلى ٨ ملاعق من عصير المندرين. يوضع العصير في وعاء ويضاف إليه اللبن الزبادي والكريما والسكر. يخلط الكل جيداً. في حال استعمال آلة البوظة، يخفق المزيج في الآلة وفقاً لتعليمات الصانع أو يمكن حفظ المزيج، من دون غطاء، في قسم التجليد من الثلاجة داخل وعاء مقاوم لحرارة الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين أو حتى يجمد المزيج على الحواف. ينقل المزيج إلى وعاء ويحرك بالشوكة أو يخفق في خلاط الطعام حتى يصبح ناعماً. يعاد المزيج إلى قسم التجليد من الثلاجة ويحفظ فيه لمدة ٢ إلى ٣ ساعات إضافية أو حتى يجمد. ثم يغطى الوعاء ويحفظ في قسم التجليد من الثلاجة. تملأ حبات المندرين الفارغة بهذه البوظة وتزين بالكريما الطازجة المخفوقة ثم تغطى بأغطيتها وتحفظ في الثلاجة حتى موعد التقديم. إنها حلوى رائعة يمكن تقديمها بعد حفلات الغداء أو العشاء.

الكمية تكفي ٤ إلى ٦ أشخاص

٤ حبات مندرين (يوسف أفندي) كبيرة أو أكثر حسب الحاجة
كوبان ونصف الكوب من اللبن الزبادي العادي المصفى
ثلثا الكوب من الكريما الطازجة
ربع كوب من السكر الناعم أو أكثر حسب الرغبة

سمك بالخضار المشكّلة

التحضير

تبرش السمكة ويفتح جوفها وتقطع خياشيمها وتغسل مرات عدة، ثم يقطع رأسها وينزع جلدها وتقسم إلى شرائح طويلة بعد نزع الحسك عنها. يوضع حسك السمكة مع رأسها في قدر مع قشرة برتقال ويسلق في الماء ليحتقظ من ثم بالمرقة.

تغسل الخضار ويقشر الجزر والبطاطا. يقطع الجزر والكوسى والكراث إلى شرائح طويلة، ويفرم السلق خشناً.

تسلق الخضار مع بعضها حتى تنضج جزئياً، فيما تقلى البطاطا في الزيت. تقشر رؤوس البصل الصغيرة وتقلى في الزيت، ثم تقلى شرائح السمك حتى تنضج جزئياً وتصف في صينية زجاجية مقاومة للحرارة. توزع فوقها الخضار المسلوقة من دون ماء السلق، ثم توضع فوقها البطاطا المقلية، ورؤوس البندورة (الطماطم) المقطعة إلى دوائر. يوزع من ثم البصل. تسخن الزبدة في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الدقيق وتحرك لمدة ٣ دقائق. يضاف إليها الماء تدريجياً حتى يذوب الدقيق، ثم تضاف مرقة السمك وملعقة طعام من الكاري، وملعقة صغيرة من البهار الحلو، والقليل من الملح، وكوب من الزيت. تسكب هذه الصلصة (مقدار ٣ أكواب تقريباً) فوق محتوى الصينية الزجاجية قبل خبز الصينية في فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة نصف ساعة تقريباً حتى تنضج الخضار وتتكثف الصلصة.

يقدم الطبق ساخناً مع قطع من الليمون.

٢.٥كيلوغرام من شرائح سمك اللقز أو الهامور الطازج
خمس جزرات صغيرة
خمس حبات كوسا صغيرة
١٢بصلة صغيرة
١٢رأس بطاطا صغيراً
٣رؤوس بندورة (طماطم) كبيرة
٣أوراق سلق
ملعقة كبيرة من الزبدة
رأسان من الكراث
رزمة صغيرة من البروكولي
كوب من زيت الزيتون.

الكريب المحشو باللحم مع الصلصة البيضاء

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

١٠ إلى ١٢ قطعة كريب متوسطة الحجم، قطرها ١٦ إلى ١٧ سم
كوب من الجبنة المتنوعة
٢٥٠غ من اللحم المفروم
نصف ملعقة صغيرة من الملح، نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
كوب من الفطر المفروم
ملعقة صغيرة من معجون البندورة (الطماطم)، ملعقتا طعام من الزيت النباتي

مكونات الكريب
نصف كوب من الدقيق
رشة ملح، بيضتان
كوب من الحليب، ملعقتا طعام من الزبدة المذوبة

التحضير
يسخن الزيت النباتي في قدر ويقلى فيه اللحم مع الملح والتوابل ومعجون البندورة (الطماطم). يضاف إليه الفطر ويخلط معه. يترك المزيج جانباً حتى يبرد ثم تضاف إليه الجبنة.
توضع ملعقتا طعام من هذه الحشوة في كل قطعة كريب قبل طيها على الجانبين ولفها مثل السبرينغ رول.
تحضر الصلصة البيضاء وتوضع في طبق زجاجي مقاوم للحرارة، على أن يكون قوامها قابلاً للسكب بسهولة. تصف لفافات الكريب فوقها ويسكب عليها القليل من الصلصة ثم ترش فوقها الجبنة وتخبز في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت حتى يحمرّ سطح الكريب قليلاً. يقدم الطبق مع السلطة الخضراء.

الصلصة البيضاء
كوبان من مرقة الدجاج
ملعقتا طعام ونصف الملعقة من الدقيق
ملعقتا طعام من الزبدة
رشة من جوزة الطيب
والفلفل الأبيض
نصف كوب من الكريما الطازجة

التحضير
تسخن الزبدة مع الدقيق. يضاف إليهما الفلفل الأبيض وجوزة الطيب. تضاف من ثم مرقة الدجاج ويخلط المزيج بشريط معدني ويطهى حتى يتكثف. تضاف إليها الكريما الطازجة وتخلط معه.

دواليب الهواء باللوز

التحضير

تخفق الزبدة بملعقة خشبية لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليها السكر ويخفق معها لمدة ٥ دقائق إضافية. يضاف من ثم الدقيق ويعجن المزيج باليد ليصبح كتلة واحدة. تغطى العجينة وتترك لترتاح مدة ساعة كاملة. تقرص العجينة إلى أقراص صغيرة بحجم حبات الجوز ثم تصف في صينية غير لاصقة. توضع ٤ إلى ٥ قطع من اللوز فوق كل قطعة عجين ويضغط عليها بالإصبع لغرزها. تخبز الصينية في فرن حرارته ٣٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ربع ساعة حتى يشقرّ وجه البسكويت قليلاً. تترك الصينية لتبرد ثم تقدم دواليب الهواء مع القهوة أو الشاي أو العصير.

الكمية تكفي ٦ إلى ٨ أشخاص

كوبان من الدقيق لجميع الاستعمالات
كوب من السكر الناعم
كوب من الزبدة المذوبة
ثلاثة أرباع الكوب من اللوز المقشر والمقطع.

شارلوت بالكريما والمكسرات

الكمية تكفي ٨ إلى ١٢ شخصا

علبة كبيرة من أصابع البسكويت Finger Jaby
نصف كيلو غرام من الكريما الطازجة
نصف كيلو غرام من الكريما النباتية الخاصة للحلويات
نصف الكوب من السكر
كوب من اللوز المحمص مع قشره، والمفروم خشناً
كوب من البندق المطحون خشناً
فانيلا وماء ورد وماء زهر
قطر سكر (يغلى كوبان من السكر مع كوبين من الماء لمدة ٧ إلى ١٠ دقائق، ثم يضاف إليهما ماء الورد وماء الزهر)
١٠٠غ من الشوكولا السوداء المذوبة
ملعقتا طعام من الزبدة المذوبة
١٠٠غ من الشوكولا المذوبة لغمس أصابع البسكويت فيها.

التحضير

يحضر قالب تشيزكايك قطره ٢٠ إلى ٢٢ سم ويبطن قعره بورق الألمنيوم. يوضع قطر السكر المحضر في وعاء. تخفق الكريما الطازجة مع السكر لتصبح قشدية وكثيفة، ثم يخلط معظمها بالمكسرات فيما يحتفظ بالقليل منها جانباً. تصف طبقة واحدة من أصابع البسكويت المغموسة بسرعة في قطر السكر في قعر قالب التشيزكايك. توضع فوقها طبقة من الكريما الطازجة المخلوطة باللوز والبندق. توضع من ثم طبقة جديدة من أصابع البسكويت المغموسة في القطر وفوقها طبقة من الكريما. تكرر هذه العملية حتى الانتهاء من كل البسكويت والكريما ويمهد سطح الطبقة العلوية من الكريما لجعلها مسطحة. يوضع الجاتوه في الثلاجة لمدة ساعتين حتى يجمد. يخرج الجاتوه من الثلاجة وينزع من القالب وتدهن حوافه بالكريما الطازجة. تغمس جهة واحدة من أصابع البسكويت في الشوكولا وتصف حول حواف الجاتوه لتكون على شكل سياج. وإذا كانت أصابع البسكويت طويلة جداً، يقص طرفها لجعل طولها بارتفاع الجاتوه. تسكب الشوكولا المذوبة المخلوطة مع الزبدة فوق الجاتوه البارد وتترك لتجمد. يعاد الشارلوت من ثم إلى الثلاجة. يزين محيط الشارلوت بورود الكريما المسكوبة بواسطة كيس الحلويات. تحضر عيدان الكراميل وتحفظ في وعاء كتيم للهواء حتى موعد الاستعمال. يخرج الشارلوت من الثلاجة ويزين بعيدان الكراميل ويقدم كنوع خفيف جداً ولذيذ من الحلوى بعد وجبات العشاء.

عيدان الكراميل

يذوب كوب من السكر في قدر غير لاصقة. وحين يصبح لونه ذهبياً، يرفع عن النار ويسكب بواسطة الملعقة على شكل عيدان طويلة ورفيعة فوق ورق البارشمان. تترك عيدان الكراميل حتى تجف ثم تحفظ في وعاء كتيم للهواء حتى موعد الاستعمال لأنها تصبح رطبة بسرعة.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

لفافات السمك بالخضار

التحضير

تغسل شرائح السمك وتوضع في وعاء. يفرم البقدونس ناعماً وكذلك المانجا المخللة ثم يوضعان في طبق مع الكاري، والبهار، وعصير البندورة (الطماطم)، والملح. يوضع القليل من هذا المزيج فوق كل شريحة سمك قبل لفها وصفها في طبق زجاجي مقاوم للحرارة. يقشر البصل ويقطع إلى دوائر تماماً مثل البندورة (الطماطم). توضع شريحتان من البصل وشريحتان من البندورة فوق كل قطعة سمك.

تذوب الزبدة على النار ويضاف إليها عصير الليمون. يفرم ما تبقى من البقدونس ويضاف إلى الزبدة ثم يسكب المزيج فوق شرائح السمك.

يدخل الطبق الزجاجي إلى فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت لمدة ٢٠ دقيقة.

تقشر البطاطا والجزر ويسلقان. يقطع الجزر إلى دوائر رفيقة فيما تترك رؤوس البطاطا على حالها ويضاف إليها القليل من الزبدة. يوضع الجزر والبطاطا في وعاء منفصل فيما يقدم طبق السمك ساخناً.

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

كيلوغرام من شرائح السمك الطازج
بصلتان كبيرتان
ملعقة طعام من المانجا المخللة
باقة بقدونس
ملعقة صغيرة من عصير البندورة (الطماطم)
عصير ليمونة
٤رؤوس بندورة (طماطم) متوسطة الحجم
ملعقتان كبيرتان من الزبدة
ملعقة صغيرة من الكاري
نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو
١٠جزرات متوسطة الحجم
كيلوغرام من البطاطا الصغيرة

لفافات البفتاك مع البندورة (الطماطم)

الكمية تكفي ٤ أشخاص

نصف كيلوغرام من لحم البفتاك الطري
نصف كوب من الصنوبر
كيلوغرام من البندورة (الطماطم) الحمراء
كوب من الزيت مع القليل من الزبدة
نصف باقة من البقدونس
٦ إلى ٨ فصوص ثوم مفرومة ناعماً
بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
جزرتان مقطعتان إلى مكعبات صغيرة
نصف كوب من الفطر المعلّب

التحضير

يقطع لحم البفتاك الطري إلى قطع رقيقة سماكتها نصف سنتيمتر أو أقل، تماماً مثل شرائح الجامبون البقري أو الحبش، على أن يكون طولها ٦ سم. يرش القليل من الملح والبهار الحلو فوق هذه الشرائح.

يفرم الثوم ناعماً، وتفرم البصلة مع البقدونس. يضاف إليهما القليل من الملح والبهار والقرفة، ثم يضاف إليهما الجزر والفطر.

يقلى الصنوبر حتى يشقرّ ويضاف إلى المزيج السابق.

يوزع هذا المزيج على شرائح البفتاك وتلف كل شريحة جيداً وتربط بالخيط بإحكام كي لا تفتح أثناء القلي.

يسخن الزيت في مقلاة وتقلى فيه لفافات البفتاك حتى تحمرّ.

يوضع ما تبقى من الزيت في قدر وتعصر فوقه البندورة (الطماطم) ويغلى المزيج لمدة دقيقتين.

تضاف حينها لفافات البفتاك وتطهى على نار متوسطة ثم هادئة حتى تتكثف الصلصة.

تسكب لفافات البفتاك مع الصلصة وتقدم مع البطاطا المقلية أو الخضار المسلوقة بالزبدة.

جاتوه القهوة

الكمية تكفي ٦ أشخاص

٤ ملاعق طعام من عصير البرتقال
ملعقتا طعام من ماء الزهر (اختياري)
ربع كوب من اللوز
ربع كوب من البندق المحمص
كوب من الشوكولا السوداء
كوب وربع الكوب من الكريما
ربع كوب من السكر الناعم
جاتوه اسفنجي دائري قطره ٢٠ سم.

التحضير

يقطع الجاتوه الاسفنجي إلى شرائح سماكتها ٣ سم. تقطع كل شريحة بشكل مائل ومتشابك للحصول على قطع مثلثه.

تدهن جهة واحدة من كل قطعة جاتوه بعصير البرتقال، ثم توضع جهات قطع الجاتوه غير المدهونة بالعصير على حواف قالب دائري القعر ومقبب الشكل (وعاء بودينغ) مبطن بورق النايلون. يجب أن يكون الطرف الأضيق من الجاتوه في الأسفل. تكرر العملية نفسها حتى يمتلئ داخل الوعاء بقطع الجاتوه. تملأ الفجوات الفارغة، في حال وجودها، بقطع من الجاتوه الرطب. تشذب حواف الجاتوه لتصبح متساوية مع سطح الوعاء. يمكن استعمال فضلات الجاتوه لتغطية سطحه بعد حشوه.

يوضع اللوز في صينية ويحمص في فرن معتدل الحرارة لمدة ٥ دقائق أو حتى يحمرّ. يخرج اللوز من الفرن ويترك ليبرد. يفرم اللوز مع البندق خشناً. يفرم ربع كوب من الشوكولا ويوضع جانباً فيما تذوب بقية الشوكولا في المايكروايف.

تخفق الكريما مع السكر الناعم للحصول على مزيج كثيف. يضاف اللوز والبندق إلى مزيج الكريما ثم يقسم المزيج إلى نصفين. تضاف الشوكولا المفرومة إلى النصف الأول والشوكولا المذوبة إلى النصف الثاني. يوزع مزيج الكريما البيضاء بالتساوي فوق كل سطح الجاتوه مع ترك تجويف في وسط الوعاء. يسكب مزيج الشوكولا في هذا التجويف. يرطب الجاتوه الباقي بما تبقى من عصير البرتقال، ثم يوزع هذا الجاتوه في الأعلى لتغطية السطح تماماً. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة طوال الليل. يقلب محتوى الوعاء بعناية فوق طبق التقديم. يرش فوقه السكر الناعم والكاكاو حسب الرغبة، بمعدل ملعقة صغيرة تقريباً من كل منهما.

إعداد السيدة
أناهيد دونيكيان

تصوير: رونالد ناصيف

دجاج مسبّك بالحليب

التحضير

تغسل الدجاجتان وتفركان بالملح والدقيق من الداخل والخارج، ثم تغسلان مجدداً وتفركان بالملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، ونصف ملعقة صغيرة من كبش القرنفل. تقطع كل دجاجة إلى أربع قطع وتترك لمدة نصف ساعة حتى تمتص التوابل. تسخن السمنة في قدر على النار وتقلى فيها قطع الدجاج على دفعات حتى تحمرّ. تصفى السمنة التي في القدر فوق مقلاة ثم تعاد قطع الدجاج إلى القدر مع كوبين من الماء الساخن. تطهى قطع الدجاج على نار متوسطة حتى تغلي، ومن ثم على نار هادئة حتى تنضج تماماً.

تغسل البطاطا وتنظف وتسلق جزئياً، ثم تقشر وتقلى في الزيت أو السمنة المستخدمة لقلي الدجاج. تضاف البطاطا المقلية إلى قطع الدجاج في القدر مع الحليب والقليل من الملح والبهار الحلو.

تترك القدر على نار هادئة حتى يتضاءل حجم المرقة. يسكب الدجاج المسبّك بالحليب في طبق واسع وإلى جانبه البطاطا.

الكمية تكفي
٨ إلى ٩ أشخاص

دجاجتان وزنهما
٣ كيلوغرامات
كوب وربع الكوب من
الزيت أو السمنة
كيلوغرام من البطاطا
الصغيرة
نصف كوب من الحليب
نصف ملعقة صغيرة من
كبش القرنفل
نصف ملعقة صغيرة من
البهار الحلو
نصف ملعقة صغيرة من
القرفة
بصلة صغيرة بيضاء

الكمية تكفي
٣ إلى ٤ أشخاص
دجاجة وزنها ١,٥ كلغ
نصف كوب من الصنوبر
ملعقة طعام من الدقيق
باقة بقدونس
٢٠٠غ من اللحم المفروم
وسطاً، ٤ بصلات كبيرة
حمراء، كوب من الزيت
أو السمنة
عصير ليمونتين
٤ فصوص ثوم

دجاج قبلما مع البقدونس

التحضير

تغسل الدجاجة وتفرك بالملح والدقيق من الداخل والخارج، ثم تغسل ثانية وتقطع إلى ٨ قطع.

يسخن الزيت أو السمنة في قدر على نار قوية وتقلى قطع الدجاج حتى تحمرّ ثم توضع جانباً.

يفرم البصل إلى جوانح رقيقة مع ٤ فصوص ثوم ويقلى البصل والثوم في الزيت نفسه المستخدم لقلي الدجاج.

يضاف اللحم المفروم والصنوبر، ومن ثم الدقيق. يقلّب المزيج على النار حتى يحمرّ اللحم، ثم تضاف نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، ونصف ملعقة صغيرة من القرفة، وربع ملعقة صغيرة من البهار الحريف، وربع ملعقة صغيرة من جوزة الطيب.

يحرك المزيج جيداً وتضاف إليه قطع الدجاج. تغمر القدر بالماء الساخن وتطهى على نار متوسطة.

يغسل البقدونس ويفرم ناعماً ثم يضاف إلى محتوى القدر مع عصير الليمون وربع ملعقة صغيرة من السكر. تترك القدر على نار هادئة حتى ينضج محتواها وتتكثف الصلصة. يسكب دجاج القبلما في الطبق ويقدم مع الأرز المفلفل.

كفتة الدجاج المشوية

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

دجاجة وزنها ١,٥ كلغ أو كيلوغرام من قطع الدجاج (أفخاذ وصدور) المنزوعة الجلد

والمفرومة ناعماً للكفتة

نصف باقة من البقدونس

ملعقة طعام من الزيدة

بصلة صغيرة مفرومة ناعماً ، عصير نصف ليمونة حامض.

التحضير

يغسل البقدونس ويفرم ناعماً. تقشر البصلة وتفرم ثم تضاف إلى لحم الدجاج مع ما يلزم من الملح ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة. يخلط المزيج جيداً ويترك جانباً.

تغمر عظام الدجاج بالماء وتغلى على نار قوية مع المطيبات (عود من القرفة، وورقة غار، وبصلة صغيرة، وخمس حبات من البهار الحلو) والقليل من الملح. تغلى العظام على نار هادئة حتى الحصول أخيراً على كوب واحد من المرق.

تخلط كفتة الدجاج مع ملعقتيّ طعام من الدقيق وتدعك جيداً ثم توزع على الأسياخ الخشبية.

تشوى أسياخ الكفتة على نار قوية من دون أن تحمرّ كثيراً ثم توضع في طبق وتسكب فوقها المرقة الساخنة المحضرة والمخلوطة مع عصير نصف ليمونة.

تقدم الكفتة ساخنة.

ملاحظة: يمكن استعمال مرقة الدجاج أو مكعبات المرقة الممزوجة بالماء في حال استعمال قطع دجاج وليس دجاجة كاملة.

أرز النيل بالكفتة والطحينة

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كيلوغرام من اللحم الناعم للكفتة، ٥ بصلات كبيرة

ثلاثة أرباع الكوب من الزيت أو السمنة

باقة من البقدونس

٣ أكواب من الأرز المصري

كوب ونصف الكوب من الطحينة، نصف كوب من عصير الليمون

نصف كوب من الخل الأبيض

كوبان من الزيت للقلي

التحضير

يغسل البقدونس ويفرم ناعماً. يضاف إليه القليل من الملح مع ملعقة صغيرة من البهار الحلو، وملعقة صغيرة من القرفة، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحريف. يفرك البقدونس بهذه التوابل حتى يذبل ثم يرش فوق اللحم ويدعك معه قليلاً للحصول على كفتة. تقرّص هذه الكفتة إلى أقراص صغيرة بحجم حبات الجوز وتوضع على صينية مرشوشة بالقليل من الدقيق. تقلى أقراص الكفتة في كوب من الزيت حتى تحمرّ ثم توضع في طبق.

يفرم البصل إلى جوانح ويقلى في كوب من الزيت أو السمنة على نار قوية حتى يشقرّ.

توضع الطحينة في وعاء ويضاف إليها نصف كوب من عصير الليمون ونصف كوب من الخل الأبيض. يخفق المزيج لتصبح الطحينة مثل الروبة. يضاف إليها عندئذ كوب من الماء البارد والقليل من الملح. يضاف هذا المزيج إلى البصل المقلي في القدر ويطهى على نار متوسطة حتى يغلي. يترك المزيج بعدها على نار خفيفة لمدة نصف ساعة، ويحرك بين الحين والآخر بملعقة خشبية. تضاف من ثم أقراص الكفتة المقلية ونصف كوب من الماء وما يلزم من الملح. يطهى المزيج على نار خفيفة لمدة ربع ساعة، ثم يرفع عن النار. يسلق الأرز في قدر مليئة بالماء المغلي المملح لمدة ست دقائق ثم ينقل إلى مصفاة للتخلص من الماء الفائض ويعاد بعدها إلى القدر.

يسخن ثلاثة أرباع كوب من السمنة أو الزبدة ويضاف إليها الأرز ويغطى ويدخل إلى فرن حرارته ٤٠٠ درجة فهرنهايت لمدة ٤٥ دقيقة. يخرج بعدها الأرز من الفرن ويحرك جيداً ويسكب في طبق واسع مستدير. تسكب الكفتة مع صلصة الطحينة في وسط الأرز ويقدم الطبق ساخناً.

ملاحظة: يمكن إضافة المزيد من الليمون حسب الذوق.

معكرونة بالدجاج والخضار

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

صدرا دجاج مقليان في الزبدة، كوب من الملفوف المفروم والمقلي، كوب من الكراث المفروم ناعماً والمقلي
كوب من البصل الأخضر المفروم إلى شرائح طويلة والمقلي
كوب من الجزر المقطع إلى شرائح طويلة والمقلي
كوب من اللوبياء الخضراء المقطعة والمقلية
٧ إلى ٨ فصوص ثوم مفرومة ناعما ومقلية
نصف كيلوغرام من المعكرونة المسلوقة والمصفاة
قرفة، هال، فلفل أسود، بهار حلو
٤ بيضات مسلوقة ومقشرة
نصف كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة إلى شرائح طويلة ورفيعة والمقلية
زيت وزبدة للقلي

التحضير

يفتت لحم الدجاج المقلي ويوضع جانباً. تخلط الخضار المقلية مع بعضها ثم يضاف إليها لحم الدجاج المفتت، ويرش فوقهما الهال، والقرفة، والبهار، والفلفل الأسود. يخلط هذا المزيج من ثم مع البطاطا والمعكرونة المسلوقة ويوضع في قدر كبيرة غير لاصقة على النار حتى يسخن.

يقدم الطبق فوراً بعد تزيينه بالبيض المسلوق.

ملاحظة: عليك إضافة المزيد من الزيت والزبدة كلما دعت الحاجة إلى ذلك.

فطائر الكويت بالمرق "جبوت"

الكمية تكفي
٥ إلى ٦ أشخاص

٣ أكواب من الدقيق لجميع الاستعمالات
كوب من الماء البارد
ملح

الحشوة

نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
نصف كوب من الزيت
ملعقة صغيرة من القرفة
٤ بصلات متوسطة
ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
٤ ليمونات لومي جاف

المرقة

كمية من عظام الغنم
ربع كوب من معجون البندورة (الطماطم)
ربع كوب من الزيت أو السمنة
خمسة فصوص ثوم

التحضير

تغسل العظام وتغمر بالماء وتوضع في قدر على نار قوية حتى الغليان. ترفع الزفرة فور ظهورها، ثم يضاف الملح مع عود من القرفة إلى العظام وتترك على نار هادئة لمدة ساعتين.

يوضع الدقيق في وعاء ويخلط مع نصف ملعقة صغيرة من الملح مذوبة في القليل من الماء. يعجن الدقيق جيداً.

يفرم البصل ناعماً ويقلى في الزيت حتى يذبل. يضاف إليه اللحم والملح والبهارات. يهرس ليمون اللومي الجاف حتى يصبح ناعماً ويضاف إلى المقلاة ويخلط مع اللحم. حين ينضج اللحم، ترفع المقلاة عن النار وتترك الحشوة لتبرد.

يقرص العجين إلى كرات صغيرة بحجم حبات الجوز، ثم ترق الأقراص للحصول على كرات مستديرة. يوضع القليل من الحشوة وسط كل دائرة ثم تغلق حواف الدائرة مثل السنبوسك وتُضفر بأطراف الأصابع. تصف هذه الفطائر في صينية مكسوة بالقليل من الدقيق ثم تخبز في فرن ساخن لبضع دقائق.

يسخن الزيت أو الزبدة للمرقة في قدر نظيفة ويضاف إليه معجون البندورة (الطماطم) ويغلى معه لبضع دقائق. تصفى فوقها مرقة العظام و٤ ليمونات من اللومي الجاف إلى المرقة. تترك القدر على نار هادئة لمدة ساعة حتى يغلي محتواها، ثم تخفف النار لتصبح متوسطة وتترك الصلصة تغلي جيداً. تضاف حينها الفطائر إلى القدر ويطهى الكل على نار هادئة حتى تتكثف الصلصة.

يسكب الجبوت في طبق ويقدم ساخناً.

ملاحظة: اللومي هو ليمون صغير الحجم يستعمل في معظم المأكولات العربية، ولاسيما الأرز، وهو يضفي نكهة لذيذة. يجب إضافة الفطائر إلى الصلصة قبل التقديم بقليل.

حلاوة الأرز

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كوب ونصف الكوب من الأرز المصري

كوبان ونصف الكوب من السكر، ٧ أكواب ونصف الكوب من الماء، ٧٥٠غ من جبنة الموزاريلا المبشورة أو خليط من جبنة العكاوي والجبنة المجدولة المحلاة

نصف ملعقة صغيرة من المستكة المطحونة

ربع كوب من ماء الورد

التحضير

تنقع شرائح جبنة العكاوي والجبنة المجدولة في الماء البارد حتى التخلص من كل الملح، ثم تصفى الشرائح في مصفاة.

يوضع الماء في طنجرة الضغط مع الأرز المغسول ويسلق الأرز لمدة ٥٠دقيقة. يفتح غطاء الطنجرة ويهرس الأرز ناعماً. (يمكنك استعمال الخلاط الكهربائي لهذه الغاية). يضاف السكر تدريجياً إلى الهريسة وتطهى معه حتى تبدأ بالغليان. يتابع الطهو، مع التحريك المستمر، حتى يتكثف المزيج قليلاً. تضاف إليه الجبنة المبشورة ويطهى المزيج حتى تذوب الجبنة. ثم تضاف المستكة المطحونة وماء الورد. تسكب الحلاوة في أطباق الكاسترد وتزين بزهر الليمون والفستق. تقدم الحلاوة ساخنة.

حساء بالحشائش

الكمية تكفي ٤ إلى ٥ أشخاص

باقتان من الحميض

باقتان من الكزبرة

خسة كبيرة طازجة

رأس كراث

٣ ملاعق طعام زبدة

نصف كوب من الأرز المصري

٦-٧ أكواب من مرقة اللحم أو الدجاج

عصير ليمونة

التحضير

تغسل الحشائش المذكورة وتوضع على فوطة نظيفة حتى تجف من الماء، ثم تفرم ناعماً. تسخن الزبدة في قدر على نار قوية مع ملعقة صغيرة من الملح، ونصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو. تقلى فيها الحشائش المفرومة لمدة ٥ دقائق، ثم تضاف إليها المرقة الجاهزة. يترك المزيج ليغلي على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة. يغسل الأرز جيداً ويضاف إلى القدر ويحرك بملعقة خشبية. تترك القدر على النار لمدة نصف ساعة. مباشرة قبل السكب، تضاف ملعقة طعام من الزبدة إلى الحساء مع عصير الليمون. يحرك الحساء على النار لمدة دقيقتين، ثم يقدم ساخناً.

ملاحظة: يمكن إضافة كرات الكفتة المقلية إلى الحساء حسب الرغبة.

سافاران بالقشدة

التحضير

يخلط الدقيق مع الخميرة، والسكر، والبيض، والفانيلا، والحليب الساخن في خلاط الطعام المزود شفرة معدنية للحصول على عجينة دبقة جداً. تضاف الزبدة وتخلط العجينة مجدداً ثم تنقل إلى وعاء وتغطى وتترك جانباً حتى تنتفخ. تحرّك العجينة بشوكة وتترك جانباً. في هذا الوقت، يدهن قالب السافاران بالزيت ويرش بالدقيق وتوزع عليه العجينة. تترك العجينة لترتاح في مكان دافئ وتنتفخ ويتضاعف حجمها. تخبز العجينة في فرن حرارته ٣٥٠ درجة فهرنهايت أو ١٨٠ درجة مئوية حتى يشقرّ سطحها وكعبها. تخرج العجينة من الفرن وتقلب على مصبّ معدني وتترك لتبرد تماماً.

تحضير القطر

يسخن السكر مع الماء في قدر على النار. وحين يغلي لمدة دقيقتين، تطفأ النار ويضاف إليه عصير الليمون وماء الورد وماء الزهر. يثقب الجاتوه في أماكن عدة بعود أسنان خشبي، ويسكب فوقه القطر الساخن جداً ثم يترك جانباً ليتشرب كل القطر. يترك الجاتوه جانباً طوال الليل. وفي اليوم التالي يُشطر الجاتوه افقياً ثم يزين بالقشدة الطازجة والمكسرات ويقدم بارداً.

ملاحظة: من الضروري ان يكون القطر ساخناً والجاتوه بارداً.

الكمية تكفي ١٠ الى ١٢ شخص

كوب ونصف الكوب من الدقيق
ملعقتا طعام من الخميرة الفورية
ملعقة صغيرة من السكر
بيضتان مخفوقتان قليلاً بالشوكة
فانيلا
ثلثا الكوب من الحليب الساخن
٧٥غ من الزبدة الطرية في حرارة الغرفة
قشدة جاهزة بلدية مكسرات
قطر أو عسل إضافي

مكونات القطر

كوبان من السكر
٣ أكواب من الماء
نصف كوب من عصير البرتقال
ربع كوب من ماء الورد وماء الزهر.

مغطّس محشو باللوز

التحضير

يوضع الدقيق في وعاء ويضاف إليه اليانسون الناعم والباكينغ باودر. ويخلط المزيج جيداً. يضاف إليه الزيت ويفرك الخليط بالأصابع. تضاف من ثم ملعقة طعام من ماء الزهر ويدعك الخليط جيداً للحصول على كتلة واحدة. تغطى العجينة بفوطة لمدة ساعة كاملة.

يفرم الجوز ناعماً ليصبح مثل البرغل الخشن، ثم يضاف إليه السكر وملعقة طعام من ماء الزهر. يخلط المزيج جيداً.

تقرص العجينة إلى أقراص صغيرة بحجم حبات الجوز. يرق كل قرص عجين ليصبح دائرة ثم يحشى بخليط الجوز ويطبق عليه ليصبح مثل السنبوسك.

يسخن الزيت في قدر عميقة على نار متوسطة وتقلى فيه الأقراص المحشوة حتى تحمرّ. ثم تغمس في القطر الفاتر وتقلب فيه ثلاث مرات.

ترفع الأقراص من القطر بملعقة ذات ثقوب وتصف في طبق بترتيب وتقدّم باردة.

يمكنك إذا شئت حشو المغطّس باللوز أو الفستق الحلبي المقشر والمفروم.

ملاحظة: يستحسن ملء المقلاة حتى نصفها بالزيت النظيف للحصول على مغطّس جميل ولذيذ.

– يمكن اضافة قليل من الماء خلال دعك العجين.

الكمية تكفي ٥ إلى ٦ أشخاص

كوبان من الدقيق لجميع الاستعمالات
ثلاثة أرباع كوب من الزيت
ملعقة طعام من مسحوق اليانسون،
نصف ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
ثلاثة أرباع كوب من الماء
ملعقتا طعام من ماء الزهر
كوب من الجوز
ثلاثة ملاعق صغيرة من السكر.